****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с:

Примерной программой по физической культуре / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2016 (стандарты второго поколения). Авторской программой Физическая культура 10-11 класс. Рабочие программы В.И.Лях - М.: Просвещение, 2015г.

**УМК:** Рабочая программа для учащихся 10-11 классов. Физическая культура. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы; учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2017.

Курс физическая культура изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю 102 часа в год:

10 класс 3 часа в неделю 102 часа в год, 11 класс 3 часа в неделю 102 часа в год,

**Планируемые результаты**

*Выпускник научится:*

* использовать правовые основы физической культуры и спор­та на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать ос­новные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, фор­мированием качеств личности и профилактикой вредных при­вычек;
* определять базовые понятия и термины физической куль­туры, применять их в процессе совместных занятий физически­ми упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и фи­зических упражнений, развития физических качеств (способно­стей);
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями, определять их направленность и фор­мулировать задачи, рационально планировать режим дня и учеб­ной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и фор­мы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать современное олимпийское и физкультур­но-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
* характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий фи­зической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* давать характеристику избранной будущей профессии с учё­том необходимых физических и других качеств, которые име­ют большое значение для достижения успеха в данной про­фессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
* характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной фи­зической рекреации) и объяснять их важное социальное значе­ние.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится*:

* использовать занятия физической культурой, спортивные иг­ры и спортивные соревнования для организации индивидуаль­ного отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повы­шения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздорови­тельной, тренирующей и корригирующей направленности, под­бирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных осо­бенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функцио­нальной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укрепле­нию здоровья и развитию физических качеств (способностей);
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигатель­ным действиям, анализировать особенности их выполнения, вы­являть ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самосто­ятельных занятий физическими упражнениями;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоя­тельной учебной деятельности, оказывать помощь в организа­ции и проведении занятий, освоении новых двигательных дей­ствий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направ­ленности, данные контроля динамики индивидуального физи­ческого развития и подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристиче­ских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использовани­ем банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится*:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утом­ления и перенапряжения организма, повышению его работоспо­собности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправлен­но воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных сна­рядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми пред­метами);
* выполнять передвижения на лыжах одновременными и пе­ременными ходами, коньковым способом, демонстрировать тех­нику умения чередовать их в процессе прохождения тренировоч­ных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого скло­на разученными способами;
* выполнять основные технические действия и приёмы в фут­боле, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня инди­видуального развития основных физических качеств (способно­стей).

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в по­казателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* самостоятельно заниматься популярными видами физиче­ских упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритми­ческая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего (полного) общего об­разования Федерального государственного образовательного стан­дарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего свои консти­туционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, до­стигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятель­ности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

* готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;
* умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследова- тельской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохра­нения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности, фи­зического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и про­изводственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью исполь­зования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособно­сти. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших до­стижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;
* особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздо- ровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособ­ность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические****способности** | **Физические****упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 10 |   |
|  | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла­дине, кол-во раз |  | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 13.50 | — |
|  | Кроссовый бег на 2 км, мин/с |  | 10.00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско- вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: вы­полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девуш­ки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробати­ческую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* ***в единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексно­го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***: ис­пользование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического раз­вития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности***: участие в соревнова­ниях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осу­ществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражне­ниями'.*** согласование своего поведения с интересами коллекти­ва; при выполнении упражнений критическое оценивание соб­ственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные трениров­ки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, оп­ределяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре 10-11 класс**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценност­ные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, фи­зическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и вос­питанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная на­правленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, осно­вы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивиду­альной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и ви­ды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования мас­сы тела, использование корригирующих упражнений для прове­дения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятель­ности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под­готовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игро­вых видах спорта, совершенствование техники движений в из­бранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе прове­дения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых со­ревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоя­тельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревно­ваниях.

Представление о назначении и особенности прикладной фи­зической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учеб­ной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, за­каливание) и восстановительные мероприятия (водные процеду­ры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм че­ловека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы про­филактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнеч­ные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хож­дение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в про­граммах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приё­мов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тре­нировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков за­каливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, облива­ние, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процеду­ры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздо­ровительных систем физического воспитания: атлетической гим­настики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упраж­нений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста­новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен­ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо­собности; методов оценок физической подготовленности (вы­носливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состо­яния (признаки утомления разной степени при занятиях физи­ческими упражнениями, показатели физического развития, фи­зической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы кон­троля и регулирования физической нагрузки во время индиви­дуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение днев­ника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой дея­тельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

***Спортивные игры:*** игровые упражнения и эстафеты с на­бивными мячами с преодолением полос препятствий.

***Гимнастика (юноши):*** лазание по горизонтальному, наклон­ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

***Лёгкая атлетика (юноши):*** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста­феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то­варища.

***Лыжная подготовка (юноши):*** преодоление подъёмов и пре­пятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

***Плавание (юноши):*** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «но­гами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

***Единоборства (юноши):*** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**Физическое совершенствование**

***Спортивные игры:*** совершенствование техники передвиже­ний, владения мячом, техники защитных действий, индивиду­альных, групповых и командных тактических действий в напа­дении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики:*** освоение и со­вершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробати­ческих упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

***Лёгкая атлетика:*** совершенствование техники спринтер­ского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка:*** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

***Элементы единоборств:*** совершенствование техники приё­мов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, прове­дение учебной схватки.

***Плавание:*** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использо­вания упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Примерное распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала (сетка часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **Количество часов (уроков)** |
|  | **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | **Базовая часть** | **182** | **91** | **91** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 14 | 7 | 7 |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 36 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 30 | 15 | 15 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 34 | 17 | 17 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 | 15 | 15 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 10 | 5 | 5 |
| 1.7 | Плавание | 28 | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **22** | **11** | **11** |
| 2.1 | Лапта  | 10 | 5 | 5 |
| 2.2 | Баскетбол | 12 | 6 | 6 |

**Тематическое планирование 10-11 класс**

**3 ч в неделю, всего 102 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тематическое****планирование** | **Характеристика****видов деятельности****учащихся** |
| **Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте** |
| Правовые основы физической куль­туры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спор­том. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федера­ции» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Рос­сийской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании» |
| Понятие о физи­ческой культуре личности | Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культу­ра личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | Раскрывают и объясняют понятия «фи­зическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные ком­поненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности |
| Физическая культура и спорт в профилакти­ке заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на при­мере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физическо­го состояния молодёжи и взрослых в сов­ременных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно до­зируемые физические упражнения как ос­новной фактор расширения функциональ­ных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и дру­гих систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физи­ческие упражнения, которые приносят наибольшую пользу | Готовят доклад о пользе занятий физиче­ской культурой и спортом для профилак­тики всевозможных заболеваний и укре­пления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят до­казательства пользы регулярных и прави­льно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирова­ния различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех ви­дов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. |
| Правила пове­дения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физиче­скими упражне­ниями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуа­тации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, не­стандартного оборудования. Правила тех­ники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнения­ми. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями | Анализируют правила поведения на за­нятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анали­зируют основные мероприятия и санитар­но-гигиенические требования при заняти­ях физическими упражнениями |
| Основные формы и виды физиче­ских упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внут­реннее и внешнее содержание физическо­го упражнения. Классификация физиче­ских упражнений по анатомическому при­знаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) | Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упраж­нений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества |
| Особенности урочных и не­урочных форм занятий физиче­скими упражне­ниями | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная фор­ма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспита­ния в семье | Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физиче­ской культуры |
| Адаптивная фи­зическая культура | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с огра­ниченными психическими и физически­ми возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адап­тивного спорта. Классификация и харак­теристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация | Готовят доклады на тему «Адаптивная фи­зическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физи­ческом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр |
| Способы регули­рования и кон­троля физиче­ских нагрузок во время заня­тий физическими упражнениями | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Спо­собы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагруз­ки. Контроль и самоконтроль переноси­мости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью фун­кциональных проб | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; ана­лизируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб |
| Формы и сред­ства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния ор­ганизма в процессе индивидуальной физ­культурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятель­ных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленно­стью |
| Основы органи­зации двигатель­ного режима | Режим дня старшеклассников. Ориенти­ровочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показа­тели среднесуточного числа совершаемых локомоций |
| Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физиче­скому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревно­вания | Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревно­вания, руководство, время и место про­ведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заяв­ки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» |
| Понятие тело­сложения и ха­рактеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения | Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на измене­ние телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называ­ют средства для её формирования |
| Способы регули­рования массы тела человека | Основные компоненты массы тела челове­ка. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика приме­нения упражнений по снижению массы тела | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увели­чению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избы­точному весу, ожирению и перечисляют ос­новные средства в профилактике ожирения |
| Вредные привыч­ки и их профи­лактика средст­вами физической культуры | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, ана­болических препаратов | Раскрывают негативные последствия упо­требления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят докла­ды на эту тему |
| Современные спортивно-озд о - ровительные системы физиче­ских упражнений | Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формирова­нию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ- аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортив­но-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы |
| Баскетбол |
| Совершенство - вание техники передвижений, остановок, пово­ротов, стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений | Составляют комбинации из освоенных эле­ментов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворо­тов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного об­учения техникам игровых приёмов и дей­ствий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствова­ние ловли и пе­редачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без со­противления и с сопротивлением защит­ника (в различных построениях) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; вы­являют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстни­ками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оце­нивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оце­нивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствова­ние техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и иг­рока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со свер­стниками в процессе совместного обуче­ния техникам игровых приёмов и дейст­вий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенство - вание техники перемещения, владения мячом и развитие кон­диционных и ко­ординационных способностей | Комбинация из освоенных элементов тех­ники перемещения и владения мячом | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владе­ния мячом; оценивают технику передвиже­ния и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза­имодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствова­ние тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и за­щите | Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного совершенствования так­тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику осво­енных взаимодействий, меняют её в зави­симости от ситуаций и условий, возника­ющих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо­моторных способ­ностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия баскет­болом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определя­ют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, пово­ротов и стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оцени­вают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и ос­ваивают способы их устранения; взаимо­действуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники приёма и переда­чи мяча | Варианты техники приёма и передачи мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполне­ния; выявляют ошибки и осваивают спо­собы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас­ности |
| Совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оцени­вают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности выявляют ошибки и осваивают спосо­бы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас­ности |
| Совершенствова­ние техники за­щитных действий | Варианты блокирования нападающих уда­ров (одиночное и вдвоём), страховка | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас­ности |
| Совершенствова­ние тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и за­щите | Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют так­тику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятель­ности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способ­ностей | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия волейбо­лом со сверстниками, осуществляют судей­ство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определя­ют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
|  | Юноши | Девушки |  |
| Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах мате­риал. Повороты кругом в движении. Пере­строение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | Чётко выполняют строевые упражнения |
| Совершенствова­ние общеразвива­ющих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |
| **Совершенствова­ние общеразвива­ющих** **упражнений с предметами** | Упражнения с на­бивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штан­гой, на тренажёрах, с эспандерами | Комбинации упраж­нений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, больши­ми мячами | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |
| **Освоение и со­вершенствование висов и упоров** | Пройденный в пре­дыдущих классах материал. Подъём в упор силой, вис согнувшись, про­гнувшись, сзади; сгибание и разги­бание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём пе­реворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на ниж­ней; упор присев на одной ноге, соскок махом | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений |
| **Освоение и со­вершенствование опорных прыжков** | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и тол­чком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений |
| Освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо по­мощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон на­зад; стойка на ло­патках. Комбинации из ранее освоенных элементов | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений |
| Развитие ко­ординационных способностей | Комбинации общеразвивающих упраж­нений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастиче­ской скамейкой, на гимнастическом брев­не, на гимнастической стенке, на гимна­стических снарядах. Акробатические упраж­нения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | Используют гимнастические и акробатиче­ские упражнения для развития координа- циоонных способностей |
| Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по двум ка­натам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтя­гивания. Упражне­ния в висах и упо­рах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общераз­вивающие упражне­ния без предметов и с предметами, в парах | Используют данные упражнения для раз­вития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовыхспособностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | Используют данные упражнения для раз­вития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибко­сти | Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акро­батические, на гимнастической стенке, с предметами | Используют данные упражнения для раз­вития гибкости |
| Самостоятельныезанятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастиче­скими упражнениями | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подго­товки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Лёгкая атлетика** |
|  | Юноши | Девушки |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | Описывают и анализируют технику вы­полнения скоростных беговых упражне­ний, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершен­ствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упраж­нений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру­ют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопас­ности |
| Совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном тем­пе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном тем­пе 15—20 мин, бег на 2000 м | Описывают и анализируют технику вы­полнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения и совершенствования. Демон­стрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражне­ния для развития соответствующих физиче­ских способностей, выбирают индивидуаль­ный режим физической нагрузки, контроли­руют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процес­се совместного освоения беговых упраж­нений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега | Описывают и анализируют технику выпол­нения прыжка в длину с разбега, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Вза­имодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж­нений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствова­ние техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега | Описывают и анализируют технику выпол­нения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствую­щих физических способностей, выбира­ют индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблю­дают правила безопасности |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с пол­ного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в гори­зонтальную и верти­кальную цель (1 х 1 м) с рас­стояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на даль­ность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укоро­ченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за­данное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущей­ся цели (2 х 2 м) с расстояния 10—12 м.Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из раз­личных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и за­данное расстояние | Метание теннис­ного мяча и мяча весом 150 г с ме­ста на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укоро­ченного и полного разбега, на даль­ность и заданное расстояние в кори­дор 10 м; в гори­зонтальную и вер­тикальную цель (1 х 1 м) с расстоя­ния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на даль­ность, с 4—5 брос­ковых шагов с уко­роченного и полно­го разбегана дальность в ко­ридор 10 м и за­данного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из раз­личных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и за­данное расстояние | Описывают и анализируют технику выпол­нения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в про­цессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способно­стей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаи­модействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упраж­нений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выно­сливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин | Используют данные упражнения для раз­вития выносливости |
| Развитие скоростно-силовыхспособностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, на­бивных мячей, круговая тренировка | Используют данные упражнения для раз­вития скоростно-силовых способностей |
| Развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макси­мальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | Используют данные упражнения для раз­вития скоростных способностей |
| Развитие ко­ординационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изме­нением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением пре­пятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных пред­метов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками | Используют данные упражнения для раз­вития координационных способностей |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механиз­мы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прави­ла соревнований | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Рас­крывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельныезанятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой | Используют изученные упражнения в са­мостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготов­ки. Осуществляют самоконтроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий |
| Совершенствова­ние организатор­ских умений | Выполнение обязанностей судьи на легко­атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками | Составляют комбинации упражнений, на­правленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и про­водить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка** |
| Освоение техни­ки лыжных ходов | Переход с одно­временных ходов на попеременные. Преодоление подъ­ёмов и препятст­вий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистан­ции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных го­нок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширова­ние и др. Прохож­дение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, вы­являя и устраняя типичные ошибки. Вза­имодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситу­аций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции |
| Знания | Правила проведения самостоятельных за­нятий. Особенности физической подготов­ки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Первая помощь при трав­мах и обморожениях | Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику без­опасности. Применяют изученные упраж­нения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила со­ревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания по­мощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы единоборств** |
| Освоение тех­ники владения приёмами | Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самосто­ятельно, выявляют и устраняют харак­терные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответстующих физических способностей. Взаимодействуют со свер­стниками в процессе совместного освое­ния упражнений в единоборствах; соблю­дают правила техники безопасности |
| Знания | Самостоятельная разминка перед поедин­ком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборства­ми на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца | Раскрывают значение упражнений в еди­ноборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для разви­тия физических способностей. Соблю­дают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила пер­вой помощи при травмах  |
| Самостоятельныезанятия | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготов­ки. Осуществляют самоконтроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий |
| **Плавание** |
| Закрепление из­ученных способов плавания | Плавание изученными спортивными спо­собами | Описывают технику выполнения пла­вательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответстующих физических способностей. Взаимодействуют со свер­стниками в процессе совместного освое­ния плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности |
| Освоение плава­ния прикладными способами | Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде | Объясняют и умеют показать технику пла­вания прикладными способами |
| Развитие выно­сливости | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз | Применяют данные упражнения для раз­вития выносливости |
| Развитие ко­ординационных способностей | Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элемен­ты водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки) | Применяют данные упражнения для раз­вития координационных способностей |
| Знания | Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадав­шему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бас­сейне | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику без­опасности. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личной и общественной гигиены |
| Овладение ор­ганизаторскими способностями | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с млад­шими школьниками | Измеряют результаты, оценивают их и по­могают проводить соревнования. Оказыва­ют помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнова­ний |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных за­нятий (с учётом состояния здоровья) | Используют разученные на уроках упраж­нения во время самостоятельных трениро­вок. Осуществляют самоконтроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля |
| Утренняя гимна­стика | Комплексы упражнений утренней гимна­стики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упраж­нений в самостоятельных занятиях. Осу­ществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Исполь­зуют приобретённые навыки закаливания |
| Совершенствуйтекоординационныеспособности | Требования современных условий жиз­ни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта | Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координацион­ных упражнений с учётом будущей трудо­вой деятельности |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Пра­вила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, ко­торые включают в комплекс, очерёдность их выполнения | Составляют комплексы упражнений рит­мической гимнастики. Описывают, анали­зируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев |
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная си­стема человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атле­тической гимнастики. Описывают, анали­зируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики |
| Роликовые конь­ки | История, значение, правила техники без­опасности. Инвентарь. Основные техниче­ские приёмы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с ис­пользованием роликовых коньков. Состав­ляют комплекс упражнений |
| Оздоровительныйбег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры | Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозиро­вания нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | Составляют комплексы упражнений аэроб­ной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упраж­нений. Демонстрируют комплекс упражне­ний аэробной гимнастики |
| Рефераты и ито­говые работы |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, пред­ложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |