**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Исаковская средняя общеобразовательная школа**

**(МБОУ Исаковская средняя школа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО | Согласовано | УТВЕРЖДАЮ |
| Педагогическим Советом | с зам.директора по УВР: | Директор школы |
| Протокол № 1 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. Н.Семенова  от « 30 » августа2023 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Перевощиков |
| от « 30 » августа 2023 г. |  | Приказ№ 172  от « 01» сентября 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учебного предмета  (курса)  Класс  Учитель  Срок реализации программы  (учебный год) | ***Физическая культура***  ***11***  ***Корепанова Любовь Алексеевна , высшая категория \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***  (фамилия, имя, отчество, квалификационная категория)  ***2023 -2024 учебный год*** |

д. Исаково, 2023 г.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации МО " Муниципальный округ Балезинский район Удмуртской Республики"**

**МБОУ Исаковская средняя школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим Советом  Протокол №1  от «30» августа2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Семенова | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Перевощиков  приказ №172  от «01» сентября 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 322652)

**учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

для обучающихся 10-11 классов

**д. Исаково** **2023 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» №ФЗ-273 от 29.12.2012г.;

- Приказа Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования;

- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 года №1015 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных в утвержденный приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253 (в редакции от 8 июня 2015 г. № 576, от 28 декабря 201 5 г, № 1520. от 26 января 2016 г. №38, от 21 апреля 2016 г.№ 459, от 29 декабря 2016 г. №1677, от 8 июня 2017 № 535, от 20 июня 2017 г. № 581, 5 июля 2017 г. № 629);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения»

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), внеурочных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МБОУ Исаковской средней школы

**Статус документа**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» .Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа.( 11 класс).

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

В программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре. Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.. По окончании средней школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

**Цели и задачи изучения курса**

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 11классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности; 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку,

доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовнопрактического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы и средства контроля знаний**

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. В оценивании рекомендуется использовать различные виды контроля знаний и уменийобучающихся.

**Предварительный контроль** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности обучающихся.

**Текущий контроль** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

**Тематический контроль** *–* осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

**Оперативный контроль** *–* позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Итоговый контроль** – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать,

так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его

отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темами, разделов, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Промежуточная аттестация** обучающихся 10 класса проводится в форме итогового выполнения видов упражнений или комбинаций упражнений по темам учебных разделов программы.

**Итоговая аттестация** проводится в форме тестирования упражнений определяющих уровень физической подготовленности обучающихся (Приложение 2.Таблица «Показатели уровня физической подготовленности (УФП) обучающихся 10 класса).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.**

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** | |  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности  За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |  | |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Обучающийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Обучающийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**11 КЛАСС**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Раздел 2Лёгкая атлетика (24 час)** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжковые упражнения, метание различных по массе и форме снарядов с места и с разбега, выполнение контрольных нормативов. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м

Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.ег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

**Раздел 3. Спортивные игры (38 часов)**

**Волейбол (20 часов**) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Групповое блокирование и страховка блока. Развитие координационных способностей.

**Баскетбол (18 часов**) Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Ведение мяча различными способами, передача мяча в движении, варианты бросков мяча из разных исходных положений, тактические действия в защите и нападении игра учебного и соревновательного типа.

**Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов**) Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на вы соте до 90 см; стойка руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.

**Раздел 5. Лыжная подготовка (16 часов)** Значение лыжной подготовки для сохранения осанки, развитие скоростных качеств. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Применение техники изученных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Техника преодоления контруклонов. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Класс |  |
|  |  | 11 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | В течение урока |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх |  |
| - Гимнастика, акробатика |  | 14 |
| - Лыжная подготовка |  | 16 |
| - Баскетбол |  | 18 |
| - Волейбол |  | 20 |
| - Лёгкая атлетика |  | 24 |
| - Кроссовая подготовка |  | 6 |
| ВСЕГО: |  | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов, тем | | Количество часов на тему | | | | Характеристика основных видов  учебной деятельности обучающихся | | | | Вид контроля | | | | | | | | | | | дата | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | | Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» | 1 | | | | Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту. | | | | текущий | | | | | | | | | | |  | |
| **Легкая атлетика (12 часов**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Спринтерский бег (5 часов)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон.Эстафетный бег (4х25м). Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | Бег 30 м | | | | | | | |  | | | |
| 3 | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4х25м по прямой, то же на повороте).Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега. | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега. | | | | текущий | | | | | | | |  | | | |
| 4 | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4х25м по прямой, то же на повороте).Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | Поднимание туловища за 1 мин | | | | | | | |  | | | |
| 5 | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4х25м по прямой, то же на повороте).Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | Наклон вперед стоя | | | | | | | |  | | | |
| 6 | | Бег в среднем темпе *(100 м).* Эстафетный бег(4х100 м). Развитие скоростных способностей. | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | текущий | | | | | | | |  | | | |
| 7 | | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег(4х50м). Развитие скоростных способностей | | 1 | | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)*  Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | Бег на результат *(100 м).* | | | | | | | | |  | | |
| *Прыжок в длину с разбега (3 часа)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8-9 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | | 2 | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Прыжки в длину с места | | | | | | | |  | | |
| 10 | | Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | |  | | | | | Прыжок в высоту на результат | | | | | | | |  | | |
| *Метание мяча и гранаты (3 часа)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | | | | 1 | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Челночный бег.3х10 м | | | | |  | | | | |
| 12 | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | | 1 | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). | | | | |  | | | | |
| 13 | Метание гранаты на дальность. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | текущий | | | | |  | | | | |
| *Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | Равномерный бег *(20 мин).*  Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости. | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | | | *Бег 1000 м* | | |  | | | | | |
| 15 | | Равномерный бег *(до25 мин).*  Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости. | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | | | *Подтягивание на перекладине* | | |  | | | | | |
| 16 | | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | | | | | текущий | | |  | | | | | |
| 17 | | Бег *(3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки.*на результат. Развитие выносливости | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Бег *(3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки.*на результат | | |  | | | | | |
| Баскетбол (11 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-19 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | текущий |  | | | | | | | |
| 20-21 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоростных качеств | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | текущий |  | | | | | | | |
| 22-23 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х 2).* Развитие скоростных качеств | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. |  | | | | | | | |
| 24-25 | | Совершенствование передвижений и остановокигрока. Передача мяча различнымиспособамив движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2 х 3).* Развитие скорост­ных качеств | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | текущий |  | | | | | | | |
| 26-27 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | Передача мяча различными способами  в движении | |  | | | | | | |
| 28 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол. | | | | 1 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | игра | |  | | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | | | | | | | 1 | | | Расширяют и углубляют свои знания по  использованию здоровьесберегающих  технологий. | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| Гимнастика с элементами акробатики (14 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 31 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 32 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 33 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Комбинация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 34 | | | Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 35 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Лазанье по канату | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 36 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 37 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Описывать технику и выполнять опорные пры Соблюдают правила безопасности.  жки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 38 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Опорный прыжок | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 39 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 40 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 41 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 42 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Упражнения на перекладине | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 43 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. Инструк­таж по ТБ | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 45 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 46 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Передача мяча двумя руками сверху | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 47 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 48 | | | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 49 | | | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | игра | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | | | | 1 | | | | | | Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ (9 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Верхняяпрямая подача. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 68 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3 зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 69 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Прямой напа­дающий удар через сетку.верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 70 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 71 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 72 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | 1 | | | | | | Выполнют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Прием мяча снизу двумя руками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 73 | Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 74 | Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).  Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | игра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | игра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51-52 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные.Попеременныйдвухшаж-ный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 53-54 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 55-56 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 57-58 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 59-60 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваиенебольшогоприпятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 61-62 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 63-64 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км.Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | 2 | | | | | | Уметь***:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 65-66 | Переход с одновременных ходов на попеременные.Переходс неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции5км.Преодоление пологих, среднепокатыхсклонов.Подъемысредней протяженности. | | | | 2 | | | | | | Уметь*:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ (5 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 77 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом). | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 78 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 79 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 80 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | | | | 1 | | | | | | Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта. | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Баскетбол (7 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 83 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.  Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | игра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | игра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Спринтерский бег (5 часов)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Эстафетный бег (4х25м). Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | Бег 30 м | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | Наклон вперед из положения стоя | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | | Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | Поднимание туловища за 1 мин | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| *Прыжок в длину с разбега (3 часа)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | *Прыжки в длину с места* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | Прыжок в длину на результат | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| *Метание мяча и гранаты (2 часа)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность.Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность. | | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | *Метание гранаты* | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | Челночный бег. | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | | Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег *(до25 мин).*  Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | Подтягивание на перекладине | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | Бег 3000 и 2000 м | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | | | | текущий | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура».**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
 www.school.edu.ru  
 https://uchi.ru  
**Технические средства**:

-мегафон

-планшет

-ноутбук.

**Оборудование для практических занятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Гимнастические скакалки | |  | |  |
| канат | |
| Гимнастические маты  Подкидной мостик  Перекладина навесная  бревно  секундомер  измерительная рулетка  стойки для прыжков в высоту  мячи в/б  мячи б/б  мячи ф/б  баскетбольные щиты  шведская стенка |  | |  |
| обручи  гранаты  сетка волейбольная  планка для прыжков высоту  перекладина гимнастическая  конь гимнастический  стол теннисный  брусья  дорожка гимнастическая  эспандер плечевой  лыжи  лыжные палки  лыжные ботинки  гимнастическая скамейка |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Формы учета рабочей программывоспитания**

Реализацияшкольнымипедагогамивоспитательногопотенциалаурокапредполагаеториентациюнацелевыеприоритеты,связанныесвозрастнымиособенностямиобучающихся иобеспечивает:

* установление субъект-субъектных отношений в процессе учебной деятельностичерезделегированиеучащимсярядаучительских,втомчислеидидактических

полномочий;проявлениедовериякдетямсостороныпедагогов,уважениякихдостоинствуичести;акцентированиевниманиянаиндивидуальныхособенностях,интересах,увлечениях,привычкахтогоили иного ученика;

* использованиевоспитательныхвозможностейпредметногосодержаниячерезподборсоответствующихтекстовдлячтения,задачдлярешения,музыкидляпрослушивания,темдлярисования,проблемныхситуацийдляобсуждения,атакжеситуаций,предполагающих ценностный выбор;
* создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и ученикамичерез похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческойдеятельности;установлениесотрудническихотношенийвпродуктивнойдеятельности,использованиемотивирующегопотенциалаюмора,обращениекличномуопытуучащихся,проявлениевниманиякученикам,требующимтакоговнимания;
* побуждениеобучающихсясоблюдатьправилавнутреннегораспорядка,нормыповедения,правилаобщениясосверстникамиипедагогами,соответствующиеукладуШколы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы через закрепление закаждым учащимсясвоегоместа,использование привлекательных длядетейтрадиций,демонстрациюсобственногопримера;
* организациюшефствамотивированныхиэрудированныхобучающихсянаднеуспевающимиодноклассниками,втомчислесособымиобразовательнымипотребностями,дающегообучающимсясоциальнозначимыйопытсотрудничестваивзаимнойпомощи;
* инициированиеиподдержкуисследовательскойдеятельности обучающихсявформеиндивидуальныхигрупповыхпроектов;
* включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам,модулямцелевыхориентироврезультатоввоспитания,ихучётвформулировкахвоспитательныхзадачуроков,занятий,освоенияучебнойтематики,ихреализациювобучении;
* включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулейтематики всоответствиискалендарным планомвоспитательной работы;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательноевоздействиена личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания,целевымиориентирамирезультатоввоспитания;реализацию приоритетавоспитаниявучебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на урокахпредметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения,выработкисвоеголичностного отношениякизучаемымсобытиям,явлениям,лицам;
* применениеинтерактивныхформучебнойработы интеллектуальных,стимулирующихпознавательнуюмотивацию,игровыхметодик,дискуссий,дающихвозможностьприобрестиопытведенияконструктивногодиалога;групповойработы,котораяучитстроить отношенияидействоватьвкоманде,способствуетразвитиюкритическогомышления.