**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 10-11 классы**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 11 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 11 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*Вобласти коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание программы.**

**Основы знаний о физической культуре.**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.*** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.**

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Физическое совершенствование.**

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

**Легкоатлетические упражнения.**

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическая скамейка - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем переворотом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом назад) с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом назад

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Спортивные игры.**

*.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Кроссовая подготовка.**

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Смешанное передвижение до 3-4км. Темповой бег. Упражнения на развитие выносливости в беге умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре (10–11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **Классы** | |
| **10** | **11** |
|  | Базовая часть 85ч. | | |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 2. | Кроссовая подготовка | 12 | 12 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 11 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 12 | 12 |
| 5. | Футбол | 28 | 28 |
| 6. | Баскетбол | 10 | 10 |
| 7. | Волейбол | 12 | 12 |
| Вариативная часть 17ч. | | | |
| 1. | Футбол | 17 | 17 |
|  | **Итого часов в год:** | **102** | **102** |

**Формы контроля**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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 определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо бытьмаксимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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 методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**Уровень физической подготовленности учащихся**

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта  Бег 60м | 5,0с  14,3 | 5,4с  17,5 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине  Подтягивание на низкой перекладине  Лазание по канату-6м  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой. | 10-12р  11с | 14р  15-25р |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 215см | 170см |
| К выносливости | Бег 2000м  Бег 3000м-юноши  6-минутный бег | 10м.00с  1100-1500м | 13м.50с  900-1300м |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для обучающихся 10 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | |
| **1** | **Кроссовая подготовка12ч.** |
|  | Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м (д).  Особенности соревновательной деятельности. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м + 30м х 2р (д). Эстафет.  Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Бег: 2000м (ю), 1000м (д). Эстафеты.  Индивидуальная подготовка. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Эстафеты.  Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д). Эстафеты.  Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д). Медленный бег: Юноши - 2000-ЗОООм, Девушки- 1500-2000м.  Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юноши 200м. Девушки - 100м.  Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юноши- 200м, Девушки - 100м.  Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юноши - 200м. Девушки - 100м.  Смешанное передвижение: Юноши- 4000-4500м, Девушки - 2500-3000м.  Смешанное передвижение: Юноши- 4000-4500м, Девушки - 2500-3000м.  Контрольный бег: Юноши - 2000-ЗОООм, Девушки - 1000-1500м |
| **2** | **Футбол 17ч.** |
|  | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка. Ведение мяча.  Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.  Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары ногой, ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.  Удары ногой, ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. |
| **3** | **Волейбол 12ч.** |
|  | Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию.  Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение блокированию.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение блокированию.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. |
| **4** | **Гимнастика 11ч.** |
|  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре.Эстафеты с мячом.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши - овладение переворотом вперед. Девушки - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.  Юноши - овладение переворотом вперед. Девушки -кувырки вперед - назад, стойка на лопатках. Эстафеты с мячом.  Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом.  Овладеть два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов.  Комбинации из ранее изученных элементов прыжки на двух ногах, со сменой ног. Эстафеты.  Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов.  Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см. |
| **5** | **Баскетбол 10 ч.** |
|  | Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок остановка в 2 шага -передвижение в защитной стойке спиной вперед.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.  Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.  Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Обманное движение.  Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону.  Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону. |
| **6** | **Легкая атлетика 12 ч.** |
|  | Предупреждение травм на занятиях. Переменный бег: 300м + 30м х 2р, 600м + 30м х 2р. Бег на скорость: 30м х 1р.  Переменный бег: 300м + 30м х 2р. 600м + 30м х 2р.  Прыжок в длину с разбега Переменный бег: 300м + 30м х 2р. 600м + 30м х 2р.  Прыжок в длину. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х 9 м (ю).  Прыжок в длину с разбега. Медленный бег: 1000 -1200м (д). 1500 - 1800м (ю).  Прыжок в высоту. Медленный бег: 1000- 1200м (д), 1500 - 1 800м (ю).  Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления).  Прыжок в высоту. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х10м (ю).  Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.  Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.  Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).  Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). |
| **7** | **Футбол 28 ч.** |
|  | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча.  Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.  Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия |

**Требования к уровню подготовки учеников 10 класса**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для обучающихся 11 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | |
| **1** | **Кроссовая подготовка12 ч.** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м (д).  Самоконтроль. Переменный бег: 2000м (ю). 1000м + 30м х 2р (д).  Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Бег: 2000м (ю), 1000м (д)  Особенности соревновательной деятельности. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м + 30м х 2р (д).  Первая помощь при травмах. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м + 30м х 2р (д).  Основные причины травматизма. Переменный бег: 2000м (ю), 1000м (д). Медленный бег: Юноши - 2000-ЗОООм, Девушки - 1500-2000м.  Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д. - 100м.  Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м, Д - 100м.  Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Ю. - 200м. Д - 100м.  Смешанное передвижение: Юноши- 3000-3500м, Девушки- 2000-2500м.  Смешанное передвижение: Юноши- 3000-3500м, Девушки- 2000-2500м.  Контрольный бег: Юноши - 2000-ЗОООм, Девушки - 1000-1500м. |
| **2** | **Футбол 17 ч.** |
|  | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка. Ведение мяча.  Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.  Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Техника передвижения  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Техника передвижения  Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения.  Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой, головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.  Удары ногой, ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.  Ведение мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. |
| **3** | **Волейбол 12 ч.** |
|  | Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение нападающему удару из зоны 2, 4,6.  Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение блокированию.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение передаче мяча двумя руками снизу. |
| **4** | **Гимнастика 11 ч.** |
|  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре  Юноши-овладение переворотом вперед. Девушки-кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.  Юноши - овладение переворотом вперед. Девушки - кувырка вперед - назад, стойка на лопатках.  Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом  Овладеть два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов.  Комбинации из ранее изученных элементов прыжки на двух ногах, со сменой ног.  Овладеть подъемом силой; из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90, 180 градусов  Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два по четыре. Юноши, девушки прыжок ноги врозь, через козла, в длину, на высоте 110см. |
| **5** | **Баскетбол 10 ч.** |
|  | Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок остановка в 2 шага -передвижение в защитной стойке спиной вперед.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.  Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита.  Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.  Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Обманное движение.  Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону.  Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону |
| **6** | **Легкая атлетика 12 ч.** |
|  | Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях. Переменный бег: 300м + 30м х 2р, 600м + 30м х 2р. Бег на скорость: 30м х 1р.  Переменный бег: 300м + 30м х 2р. 600м + 30м х 2р.  Прыжок в длину с разбега Переменный бег: 300м + 30м х 2р. 600м + 30м х 2р.  Прыжок в длину. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х 9 м (ю).  Прыжок в длину с разбега. Медленный бег: 1000 -1200м (д). 1500 - 1800м (ю).  Прыжок в высоту. Медленный бег: 1000-2000м (д), 1500 - 1 800м (ю).  Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления).  Прыжок в высоту. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х10м (ю).  Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с разбега, в цель.  Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель.  Метание гранаты 700гр (ю), 500гр(д). Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю).  Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). |
| **7** | **Футбол 28 ч.** |
|  | Техника безопасности. Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения.  Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.  Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения.  Удары по мячу ногой. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия.  Удары по мячу ногой. Индивидуальные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря.  Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.  Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.  Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия.  Ведение мяча. Командные действия.  Ведение мяча. Групповые действия.  Удары по мячу ногой. Групповые действия. Командные действия.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия.  Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.  Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря.  Техника игры вратаря. Групповые действия. Тактика вратаря.  Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.  Удары по мячу ногой. Групповые действия. Командные действия  Удары по мячу ногой: Ведение мяча. Техника игры вратаря. Тактика вратаря.  Ведение мяча. Техника игры вратаря. Командные действия. Тактика вратаря. |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.