****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 В этом разделе представлены результаты освоения про­граммного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

**Личностные результаты освоения курса:**

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания

* осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- понимание ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся, противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное

* компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия

* дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Регулятивные универсальные учебные действия. Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия. Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности,которыйприобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- 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

* 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;

- 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;

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

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

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

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

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе

* форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементовна брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В** **спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполненияспециально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать,как минимум,среднему уровню показателейразвития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные видыфизических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому

четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения** **на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересамиколлектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования.**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания и 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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

 Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

* **разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр,закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

**Раздел «Гимнастика»** Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены,

прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитиевыносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

***Социокультурные основы.*** Физическая культура общества и человека.Современное олимпийское

и физкультурно-массовое движения.

***Психолого-педагогические основы.*** Основные формы и виды физических упражнений.Понятиетелосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

***Медико-биологические основы.*** Роль физической культуры и спорта в профилактикезаболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

***Спортивные игры***

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***Легкая атлетика***

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

***Лыжная подготовка***

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

**Волейбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*комбинации из освоенных элементовтехники передвижений.

*Техника приема и передач мяча:* варианты техники приема и передач мяча.

*Техника подачи мяча*: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара:*прямой нападающий удар при встречных передачах.Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов:прием,передача,удар.

*Тактика игры:*индивидуальные,групповые и командные тактические действия в нападении изащите.

*Овладение игрой:*игра по упрощенным правилам волейбола.Игра по правилам.

***Совершенствование координационных способностей:*** прыжки в заданном ритме;комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

***Развитие выносливости:*** эстафеты,круговая тренировка,подвижные игры,двусторонние игры

* игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:*** бег с ускорением,изменениемнаправления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Строевые упражнения:*

Пройденный в предыдущих классах материал.Повороты кругом вдвижении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:*Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши*: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки*: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

*Акробатические упражнения:*

*Юноши*:длинный кувырок через препятствие на высоте до90см;стойка на 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.Комбинации из ранееосвоенных элементов.

*Висы и упоры:*

*Юноши*:пройденный в предыдущих классах материал.Подъем в упор силой;вис,согнувшись,прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

***Развитие силовых способностей и силовой выносливости:***

*Юноши*:лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.Подтягивания.Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ***Девушки*:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

*Опорные прыжки:*

*Юноши*:прыжок ноги врозь через коня в длину высотой115-120см(10класс)и120-125см(11класс).

*Девушки*:прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину,высота 110 см).

***Развитие координационных способностей:*** комбинации общеразвивающих упражнений безпредметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

***Развитие скоростно-силовых способностей:*** опорные прыжки,прыжки со скакалкой,метаниянабивного мяча.

***Развитие гибкости:*** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различныхсуставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Легкая атлетика.**

*Техника спринтерского бега:*высокий и низкий старт до40м.Стартовый разгон.Бег нарезультат на 100 м. Эстафетный бег.

*Техника длительного бега:*

*Юноши:*бег в равномерном и переменном темпе20-25мин.Бег на3000м.

*Девушки*:бег в равномерном и переменном темпе15-20мин.Бег на2000м.

*Техника прыжка в длину:*прыжки в длину с13-15шагов разбега способом«прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:*прыжки в высоту с7-9шагов разбега способом«перешагивания».

*Техники метания малою мяча:*

*Юноши***:**метание мяча150г с4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

* 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)
* расстояния 12-15 мэ по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

*Девушки:*метание теннисного мяча и мяча150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в

горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

***Развитие выносливости:***

*Юноши:*длительный бег до25минут,кросс,бег с препятствиями,бег с гандикапом,в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки:длительный бег до 20 минут.

***Развитие скоростно-силовых способностей:*** прыжки и много скоки,метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

***Развитие скоростных и координационных способностей:*** эстафеты,старты из различных и.п.,

бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

 В связи с региональным компонентом количество часов лыжной подготовки и плавания, отводятся на кроссовую подготовку и волейбол.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **теория** | **практика** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| История физической культуры | В процессе уроков |
| Физическая культура (основные понятия) | В процессе уроков |
| Физическая культура человека | В процессе уроков |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности*** |
| Организация самостоятельных занятий физической культурой | В процессе уроков |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе уроков |
| ***Физическое совершенствование*** |
| Гимнастика с основами акробатики | В процессе уроков | 16 |
| Легкая атлетика | В процессе уроков | 35 |
| ***Спортивные игры*** |
| Баскетбол | В процессе уроков | 13 |
| Волейбол | В процессе уроков | 24 |
| Футбол  | В процессе уроков |
| Кроссовая подготовка | В процессе уроков | 14 |
| **Общее количество часов** |  **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класса (3 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во****часов** | **Дата**  |
| план | факт |
| **I п** | **Легкая атлетика** |
| 1-2 | Тестирование  | 2 |   |  |
| 3 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |   |  |
| 4-5 | Спринтерский бег | 2 |   |  |
| 6-7 | Эстафетный бег | 2 |   |  |
| 8 | Встречная эстафета | 1 |   |  |
| 9 | Прыжки в длину с места | 1 |   |  |
| 10-11 | Прыжки в длину с разбега | 2 |   |  |
| 12 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 1 |   |  |
| 13 | Метание малого мяча | 1 |   |  |
| 14 | Метание гранаты 500 гр | 1 |   |  |
| 15  | Высокий старт. Стартовый разгон | 1 |   |  |
| 16 | Бег по дистанции - финиширование | 1 |   |  |
| 17-18 | Бег на средние дистанции | 2 |   |  |
| **Кроссовая подготовка** |
| 19 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 20-22 | Бег переменной интенсивности | 3 |  |  |
| 23-24 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 25-26 | 8-ми минутный бег | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 27-28 | Висы. Строевые упражнения. | 2 |  |  |
| 29-30 | Висы  | 2 |  |  |
| 31-33 | Опорный прыжок | 3 |  |  |
| 34-37 | Акробатика  | 4 |  |  |
| 38-40 | Соединение из 3-4 элементов.***День добровольца (волонтера)*** | 3 |  |  |
| 41 | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 42 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** |
| **Волейбол** |
| 43 | Передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 44 | Передача мяча в парах через сетку и прием | 1 |  |  |
| 45-47 | Прием мяча снизу после подачи | 3 |  |  |
| 48 | Волейбол - игра с заданиями учителя | 1 |  |  |
| **II п** | **Баскетбол**  |
| 49-51 | Ведение мяча с сопротивлением | 3 |  |  |
| 52-53 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 54 | Передвижение игрока | 1 |  |  |
| 55-56 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 57 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 58-60 | Бросок мяча в кольцо. | 3 |  |  |
| 61 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| **Волейбол** |
| 62 | Передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 63-64 | Перемещение игрока | 2 |  |  |
| 65 | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 66-67 | Подача мяча.***День защитника Отечества*** | 2 |  |  |
| 68 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 69-70 | Нападающий удар | 2 |  |  |
| 71 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 72-74 | Прием мяча. | 3 |  |  |
| 75-76 |  Учебная игра в нападении | 2 |  |  |
| 77 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |
| 78-80 | Бег по пересеченной местности. | 3 |  |  |
| 81-82 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 83-84 | Челночный бег | 2 |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 85-86 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 87-88 | Прыжки в длину с места | 2 |  |  |
| 89 | Бег 400 м | 1 |  |  |
| 90-91 | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
| 92-94 | Метание малого мяча.***Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)*** | 3 |  |  |
| 95-96 | Метание гранаты 500 гр. | 2 |  |  |
| 97-98 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м | 2 |  |  |
| 99-100 | Бег на 2 км | 2 |  |  |
| 101-102 | Тестирование  | 2 |  |  |
| 103-104 | Повторение  | 2 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класса (3 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во****часов** | **Дата**  |
| план | факт |
| **I п** | **Легкая атлетика** |
| 1-2 | Тестирование  | 2 |  |  |
| 3 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 4-5 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 6-7 | Эстафетный бег | 2 |  |  |
| 8 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 10-11 | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 13 | Метание малого мяча | 1 |  |  |
| 14 | Метание гранаты 500 гр | 1 |  |  |
| 15  | Высокий старт. Стартовый разгон | 1 |  |  |
| 16 | Бег по дистанции - финиширование | 1 |  |  |
| 17-18 | Бег на средние дистанции | 2 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |
| 19-20 | Челночный бег | 2 |  |  |
| 21-22 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 23-24 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 25-26 | 8-ми минутный бег | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 27-28  | Висы. Строевые упражнения | 2 |  |  |
| 29-30 | Висы  | 2 |  |  |
| 31-34 | Опорный прыжок | 4 |  |  |
| 35-38 | Акробатика.***День добровольца (волонтера)*** | 4 |  |  |
| 39-41 | Соединение из 3-4 элементов | 3 |  |  |
| 42 | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 43 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** |
| **Волейбол** |
| 44 | Передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 45 | Передача мяча в парах через сетку и прием | 1 |  |  |
| 46-47 | Прием мяча снизу после подачи | 2 |  |  |
| 48 | Волейбол - игра с заданиями учителя | 1 |  |  |
| **II п** | **Баскетбол**  |
| 49 | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |  |  |
| 50-51 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 52 | Передвижение игрока | 1 |  |  |
| 53-54 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 55 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 56-58 | Бросок мяча в кольцо. | 3 |  |  |
| 59 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| **Волейбол** |
| 60 | Передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 61-62 | Перемещение игрока | 2 |  |  |
| 63 | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 64-65 | Подача мяча. | 2 |  |  |
| 66 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 67-68 | Нападающий удар.***День защитника Отечества*** | 2 |  |  |
| 69 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 70-72 | Прием мяча. | 3 |  |  |
| 73-74 |  Учебная игра в нападении | 2 |  |  |
| 75-76 | Игра по упрощенным правилам. | 2 |  |  |
| 77-78 | Волейбол. Игра  | 2 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |
| 79-80 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 81 | Бег переменной интенсивности | 1 |  |  |
| 82-83 | Челночный бег | 2 |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 84-85 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 86-87 | Прыжки в длину с места | 2 |  |  |
| 88 | Бег 400 м | 1 |  |  |
| 89-90 | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
| 91-93 | Метание малого мяча.***Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)*** | 3 |  |  |
| 94-95 | Метание гранаты 500 гр. | 2 |  |  |
| 96-97 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м | 2 |  |  |
| 98-99 | Бег на 2 км | 2 |  |  |
| 100-102 | Тестирование  | 2 |  |  |

**10 класс Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **юноши** | **девушки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.2 | 7.7 | 8.1 | 8.4 | 8.9 | 9.5 |
| Бег 30 м, секунд | 4.8 и меньше | 5.2-5.5 | 5.6 и больше | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| Бег 1000м. сек. | 209 | 242 | 257 | 262 | 311 | 329 |
| Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 3000 м.(ю)2000 м.(д), мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| Прыжки  в длину с места | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 |
| Подтягивание  | 11 | 9 | 7 | 16 | 12 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 26 | 16 | 5 | 26 | 16 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа |  |  |  | 52 | 45 | 37 |

**11 класс Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **юноши** | **девушки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| Бег 30 м, секунд | 4.7 и меньше | 5.1-5.4 | 5.5 | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| Бег 1000м. сек. | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 3000 м.(ю); 2000 м.(д), мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Прыжки в длину с места | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| Подтягивание  | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа |  |  |  | 56 | 48 | 40 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Определен-****ные способ-** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** |
| **юноши** | **девушки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,2 и ниже  | 5,1-4,8 | 4,4 и выше  | 6,1 и ниже  | 5,9—5,3 | 4,8 и выше |
| Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 8,2 и ниже | 8,0-7,6 | 7,3 и выше  | 9,7 и ниже  | 9,3—8,7 | 8,4 и выше  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170—190 | 210 и выше |
| Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 ивыше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| Гибкость | Наклоны впе­ред из поло­жения стоя, см | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14  | 20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высо-кой из виса (юнош) и низкой извиса лежа (дев) перекладине  | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13—15  | 18 ивыше |