****

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курс**

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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

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

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.**Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.**Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Футбол**

**10-11 классы.** Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

**10–11 классы.** 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Спортивные игры**

**Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через

сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих

ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактиче-

ские действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по уп-

рощенным правилам, игра по правилам.

**Баскетбол**

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопро-

тивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и

с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и

с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с

мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и

координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и

владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные такти-

ческие действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по уп-

рощенным правилам, игра по правилам.

**Футбол**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения мяча, удара по мячу.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре.

Освоение индивидуальной техники защиты.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из ко-

лонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в

висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой

(конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад;

стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической

стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различныхсус-

тавов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный

бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбе-

га; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного

разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

.

**Лыжная подготовка**

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10

класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11

класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: рас-

пределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км(10 класс), 8 км ( 11 класс);

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

**(в процессе уроков)**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных

занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов

и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших прие-

мов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по по-

казателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы

PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физическойподготов-

ленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на**

**освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | **Контрольных работ**  ( ЗАЧЕТ) | |
| **10** | **11** | **10** | **11** |
| 1 | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | 2 | 2 | - | - |
| 2 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 2 | 2 | - | - |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 60 | 60 | 3 | 3 |
| 20мин |
| 20мин |
| 4 | **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность** | 4 | 4 | - |  |
|  | **Итого** | 68 | 68 |  | 3 |
| 20 мин | 20 мин |

*Приложение №1*

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10-11класс**

**2024 – 2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | | Дата | | | | Тема урока | | Кол-во часов | | | **Содержание** | |
| план | факт | | |
| Спортивно - оздоровительная деятельность Легкая атлетика 16 часов. | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | |  | | История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. | | 1 | | | Оздоровительные системы физического воспитания. | |
| 2 | |  | |  | | Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья. | | 1 | | | .Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. | |
| 3 | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Техника бега в равномерном темпе. | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. | |
| 4 | |  | |  | | Беговые упражнения.Бег на короткие дистанции. | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции | |
| 5 | |  | |  | | .Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м. | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. | |
| 6 | |  | |  | | Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м. | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. | |
| 7 | |  | |  | | Метания мяча весом 150г на дальность с разбега, метание гранаты. | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. | |
| 8 | |  | |  | | Метания гранаты на дальность с разбега. | | 1 | | | Совершенствование техники метаиетгранаты | |
| 9 | |  | |  | | Бег на средние дистанции | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. | |
| 10 | |  | |  | | Бег на средние дистанции. | | 1 | | | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. | |
| 11 | |  | |  | | Бег на длинные дистанции. | | 1 | | | Совершенствование техники бега. | |
| **Спортивно - оздоровительная деятельность волейбол 5часов** | | | | | | | | | | | | |
| 12 | |  | |  | | .Специальные упражнения и технические действия без мяча | | 1 | | | Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). | |
| 13 | |  | |  | | Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. | |  | | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). | |
| 14 | |  | |  | | Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. | | 1 | | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). | |
| 15 | |  | |  | | .Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство. | | 1 | | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). | |
| 16 | |  | |  | | Подача мяча (нижняя и верхняя игра по правилам. Судейство. | | 1 | | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). | |
| **Прикладная физическая подготовка (1 час)** | | | | | | | | | | | | |
| **.**  Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа | | | | | | | | | | | | |
| 17 | |  | |  | | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний | | 1 | | | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | |
| 18 | |  | |  | | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; | | 1 | | | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности | |
| 19 | |  | |  | | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО | | 1 | | | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2 часа | | | | | | | | | | | | |
| 20 | |  | |  | | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности | | 1 | | | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности | |
| 21 | |  | |  | | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | | 1 | | | гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры | |
| Физическое совершенствование - 11 часов Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика с основами акробатики 10 часов | | | | | | | | | | | | |
| 22 | |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Организующие команды и приѐмы. Подготовка к ГТО: отжимания. | | 1 | | | Организующие команды и приѐмы. Подготовка к ГТО | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 23 | |  | |  | | Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: тест на гибкость. | | | 1 | | Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструктаж по баскетболу.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 24 | |  | |  | | Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: упражнения на пресс | | | 1 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 25 | |  | |  | | Опорные прыжки. | | |  | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 26 | |  | |  | | Опорные прыжки. | | | 1 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 27 | |  | |  | | Опорные прыжки. | | | 1 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 28 | |  | |  | | Опорные прыжки. | | | 1 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 29 | |  | |  | | Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание. | | | 1 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| 30 | |  | |  | | Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание. | | | 1 | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | |
| Прикладно-ориентированная подготовка. 2 час | | | | | | | | | | | | |
| 31 |  | | | |  | | Полоса препятствий из освоенных элементов |  | | | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | | | | | | | | | | | 32 |  |  | Перекладина.Канат. | | | | | 1 | Техника безопасности на уроках Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 33 |  |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Попеременныйдвухшажный ход | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 34 |  |  | Переход с одного лыжного хода на другой.. | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 35 |  |  | Попеременный четырехшажный ход  .Одновременныйполуконьковый ход. | | | | |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 36 |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременный  Одновременный двухшажный коньковый ход. | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 37 |  |  | Одновременный одношажный коньковый ход. | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 38 |  |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  Коньковый ход на лыжах | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 39 |  |  | Коньковый ход на лыжах. | | | | | 1 | Контрольный норматив – упражнения на бревне. | | 40 |  |  | Лыжные эстафеты | | | | | 1 | Контрольный норматив – упражнения на брусьях. | | 41 |  |  | Подъем на склоны .Спуски с со клонов . | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 42 |  |  | . Подъем на склоны .Спуски с со клонов . | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 43 |  |  | Торможение и попороты « упором» | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | 44 |  |  | **Контрольное тестирование**. Прохождении дистанции 3000м(Д), 5000 м (М) на результат | | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | | **Прикладная физическая подготовка (2 час)** | | | | | | | | | | | 45 |  |  | Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки. | | | | 1 | | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | | 46 |  |  | Стили плаванья | | | 1 | | | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)** | | | | | | | | | | | 47 |  |  | Футбол  Инструктаж по т.б  Комбинации из передвижений и остановок игрока. | | 1 | | | | Техника безопасности на уроках игры в футбол.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). | | 48 |  |  | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. | | 1 | | | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). | | 49 |  |  | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | | 1 | | | | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни (1час)** | | | | | | | | | | | 50 |  |  | Правовые основы физической культуры и спорта | **1** | | | | | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | |  | |  | | Т/б на уроках. Ведение мяча. Передачи мяча. | | | | 1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Инструктаж по баскетболу.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 52 | |  | |  | | Ведение, передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 53 | |  | |  | | Ведение мяча. Передачи. Перехват. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 54 | |  | |  | | Ведение. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 55 | |  | |  | | Передачи мяча. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 56 | |  | |  | | Бросок мяча одной рукой. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 57 | |  | |  | | Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 58 | |  | |  | | Учебная игра. | | | | 1 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). | | |
| 59 | |  | |  | | Низкий старт. Бег 30 м | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. | | |
| 60 | |  | |  | | Низкий старт. Бег 100 м. | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | |
| 61 | |  | |  | | Прыжок в длину. Метание гранаты. | | | | 1 | .Метание гранаты на дальность. | | |
| 62 | |  | |  | | Прыжок в длину. Метание гранаты. | | | | 1 | .Метание гранаты на дальность. | | |
| 63 | |  | |  | | Прыжок в длину. Метание гранаты. | | | | 1 | .Метание гранаты на дальность. | | |
| 64 | |  | |  | | Бег 300 м на результат. | | | | 1 | .Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | |
| 65 | |  | |  | | Бег 500 м на результат. | | | | 1 | .Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | |
| 66 | |  | |  | | Бег 1000 м на результат. | | | | 1 | . Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | |
| 67 | |  | |  | | Бег 3000 м на результат. | | | | 1 | Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции | | |
| 68 | |  | |  | | Подведение итогов учебного года .Спортигры | | | | 1 | . Совершенствование техники игры | | |

*Приложение №2*

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и  средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | | Примечание |
| Старшая школа | |
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1 | Стандарт основного( полного) общего образования по физической культуре | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 5-9 классы | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1.3 | «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012).  УМК Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010  УМК Физическая культура 8-9 класс Автор: Лях Владимир Иосифович, Зданевич Александр Александрович Редактор: Цуканова Н. А., Маслов М. В.Издательство: Просвещение, 2012 г. | К | | В составе библиотечного фонда |
|  | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**  Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*.  *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: 1Шр://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/УПеп8ки Р1г-га 5-7к1/тс1ех.111:т1  *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Ьир://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ьа11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ь1ш1  *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 клас­сы (серия «Текущий контроль»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но­вым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»),  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») | К | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федера­ции, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тес­товый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | | В составе библиотечного фонда. |
| **2** | **Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 2.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | | Д |  |
| 2.2 | Аудиозаписи | | Д | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультурных праздников |
| 2.3 | Цифровая фотокамера | | Д |  |
| 2.4 | Экран (на штативе или навесной) | | Д | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| **3.1** | Бревно гимнастическое высокое | | Г |  |
| **3.2** | Козёл гимнастический | | Г |  |
| **3.3** | Конь гимнастический | | Г |  |
| **3.4** | Перекладина гимнастическая | | Г |  |
| **3.5** | Канат для лазанья с механизмом крепления | | Г |  |
| **3.6** | Мост гимнастический подкидной | | Г |  |
| **3.7** | Скамейка гимнастическая жёсткая | | Г |  |
| **3.8** | Комплект навесного оборудования | | Г | В комплект входят перекла­дина, брусья, мишени для ме­тания |
| **3.9** | Гантели наборные | | Г |  |
| **3.10** | Коврик гимнастический | | К |  |
| *Лёгкая атлетика* | | | | |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | | Д |  |
| 4.2 | Стойка для прыжков в высоту | | Д |  |
| 4.3 | Флажки разметочные на опоре | | Г |  |
| 4.4 | Лента финишная | | Д |  |
| 4.4. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | Г |  |
| 4.5 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | | Д |  |
| 4.6 | Номера нагрудные | | Г |  |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | | |
| 4.7 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д |  |
| 4.8 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | Г |  |
| 4.9 | Мячи баскетбольные для мини-игры | | Г |  |
| 4.6 | Сетка для переноса и хранения мячей | | Д |  |
| 4.7 | Жилетки игровые с номерами | | Г |  |
| 4.8 | Стойки волейбольные универсальные | | Д |  |
| 4.9 | Сетка волейбольная | | Д |  |
| 4.10 | Мячи волейбольные | | Г |  |
| 4.11 | Ворота для мини-футбола | | Д |  |
| 4.12 | Мячи футбольные | | Г |  |
| 4.13 | Номера нагрудные | | Г |  |
| *Туризм* | | | | |
| 4.14 | Палатки туристские (двухместные) | | Г |  |
| 4.15 | Рюкзаки туристские | | Г |  |
| 4.16 | Комплект туристский бивуачный | | Д |  |
| *Средства первой помощи* | | | | |
| 4.17 | Аптечка медицинская | | Д |  |
| **5**. | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | | Д |  |
| 6.3 | Сектор для прыжков в высоту | | Д |  |
| 6.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | Д |  |
| 6.5 | Площадка игровая баскетбольная | | Д |  |
| 6.6 | Площадка игровая волейбольная | | Д |  |
| 6.7 | Гимнастический городок | | Д |  |
| 6.8 | Полоса препятствий | | Д |  |
| 6.9 | Лыжная трасса | | Д |  |

**Использование литературных источников**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011

2. Примерная программа по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

4. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

5. Требования к оснащенности образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре;

- Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 класс. Москва, «Просвещение», 2006г.;

- Физическая культура: академический школьный учебник 5 класс Москва, «Просвещение», 2012г.

ПРИЛОЖЕНИЯ 3

**Оценочные материалы освоения учебного предмета, курса**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | | | | | Девушки | | | | | | | |
| Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | | Золотой знак | | | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | | Золотой  знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | | 14,3 | | | 13,8 | | 18,0 | | | | 17,6 | | | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | | 8.50 | | | 7.50 | | 11.50 | | | | 11.20 | | | 9.50 | |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | | | 14.40 | | | 13.10 | | - | | | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | | 10 | | | 13 | | - | | | | - | | | - | |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | | 25 | | | 35 | | - | | | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | | - | | | - | | 11 | | | | 13 | | | 19 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | | - | | | - | | 9 | | | | 10 | | | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | | 8 | | | 13 | | 7 | | | | 9 | | | 16 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 360 | 380 | | | 440 | | | | | 310 | | 320 | | 360 | | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 200 | 210 | | | 230 | | | | | 160 | | 170 | | 185 | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | 30 | 40 | | | 50 | | | | | 20 | | 30 | | 40 | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | | | 38 | | | | | - | | - | | - | | |
| или весом  500 г (м) | | - | - | | | - | | | | | 13 | | 17 | | 21 | | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | | | - | | | | | 19.15 | | 18.45 | | 17.30 | | |
| или на 5 км (мин, с) | | 25.40 | 25.00 | | | 23.40 | | | | | - | | - | | - | | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | - | - | | | - | | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | |
| или кросс на  5 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | | - | | - | | - | | |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.41 | | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.10 | | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | | 25 | | | | | 15 | | 20 | | 25 | | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | | 18 | | 25 | | 30 | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | | 6 | | 7 | | | 8 |

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Критерии оценки обучающихся;**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством  усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

          Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыковявляется их правильность и прочностьчто выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

 оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

       Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

         Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.