***Рабочие программы***

***по физической культуре***

***10-11 класс***

**Рабочие программы по физической культуре 10-11классы**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.10 №1897( с изменениями от 29.12.14г.№1644, от 31.12.2015г. №1577) "Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования " и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича  - М.: Просвещение, 2014.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**(личностные, метапредметные, предметные)**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники.

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 ребенком, оканчивающим основную школу.

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

**Личностные результаты .**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 со-хранять 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 .**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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.

В области 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.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

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, аргументировано 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 тем учебного предмета.**
* **Знания о физической культуре**
* **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
* **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основ­ные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.
* **Физическая культура человека.** Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* Проведение банных процедур.
* Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне­ния по профилактике ее наруше­ния и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической под­готовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между разви­тием основных физических качеств и основных систем организма. Ре­гулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей за­нятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и исполь­зовать основные правила ее осво­ения в самостоятельных занятиях Раскрывать понятие всесторон­него и гармоничного физического развития, характеризовать его от­личительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
* Обосновывать целесообраз­ность развития адаптивной физи­ческой культуры в обществе, рас­крывать содержание и направлен­ность занятий. Раскрывать понятие спортив­ной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и техни­ческой подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основ­ные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем челове­ка. Определять задачи и содержа­ние профессионально-прикладной физической подготовки, раскры­вать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физ­культурно-оздоровительных заня­тий, их роль и значение в режиме Дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физи­ческих упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий Определять дозировку темпе­ратурных режимов для закаливаю­щих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества лич­ности и обосновывать возмож­ность их воспитания в процессе занятий физической культурой Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные прие­мы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеан­сы Характеризовать оздоровитель­ную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной по­мощи при травмах и ушибах
* **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
* **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.
* **Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).
* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Готовить места занятий в усло­виях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при заняти­ях физической культурой и свое­временно их устранять Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровитель­ных занятий, определять последо­вательность их выполнения и до­зировку. Составлять планы самостоятель­ных занятий физической подготов­кой, отбирать физические упраж­нения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физи­ческим качеством, индивидуальны­ми особенностями развития орга­низма и уровнем его тренирован­ности. Классифицировать физичес­кие упражнения по функциональ­ной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подго­товкой Проводить занятия оздорови­тельной ходьбой и оздоровитель­ным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ­ленности. Выявлять особенности в при­росте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стан­дартами. Характеризовать величину на­грузки по показателю частоты сер­дечных сокращений, регистриро­вать (измерять) ее разными спосо­бами Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным чет­вертям и соотносить их с содержа­нием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самона­блюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализировать технику движе­ний и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возмож­ности организма и оценивать ре­зультаты измерений.
* **Физическое совершенствование**
* **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Самостоятельно осваивать уп­ражнения с различной оздорови­тельной направленностью и состав­лять из них соответствующие ком­плексы, подбирать дозировку уп­ражнений в соответствии с индиви­дуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комп­лексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивиду­альных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осущес­твлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

* ***Гимнастика с основами акробатик.*** Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).
* Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Знать и различать строевые команды, четко выполнять строе­вые приемы Описывать технику акробати­ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатичес­ких упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстни­кам при освоении ими новых акро­батических упражнений, уметь ана­лизировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать уп­ражнения ритмической гимнасти­ки, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнас­тики в различных формах занятий физической культурой.. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая пра­вила безопасности, и демонстри­ровать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опор­ных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив­но помогать их исправлению Описывать технику упражне­ний на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений. Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражне­ний на гимнастической переклади­не и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на переклади­не, предупреждая появление оши­бок и соблюдая правила безопас­ности. Описывать технику упражне­ний на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений. Осваивать технику гимнастичес­ких упражнений на брусьях, преду­преждая появление ошибок и со­блюдая правила безопасности.
* ***Легкая атлетика.***
* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику выполне­ния беговых упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой. Описывать технику выполне­ния прыжковых упражнений, осва­ивать ее самостоятельно с преду­преждением, выявлением и ис­правлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в мета­нии малого мяча для развития фи­зических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
* ***Спортивные игры.***
* Баскетбол. Игра по правилам.
* Волейбол. Игра по правилам.
* Футбол. Игра по правилам.
* Бадминтон .
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в бас­кетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха
* ***Прикладно-ориентированная подготовка***.
* Прикладно- ориентированные упражнения.
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать и проводить самостоятельные занятий приклад­ной физической подготовкой, со­ставлять их содержание и плани­ровать в системе занятий физичес­кой культурой. Владеть вариативным выполне­нием прикладных упражнений, пе­рестраивать их технику в зависи­мости от возникающих задач и из­меняющихся условий. Применять прикладные упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и про­являть волевые качества личности при выполнении прикладных уп­ражнений
* ***Упражнения общеразвивающей направленности. Об­щефизическая подготовка.***
* *Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать и проводить самостоятельные занятий физичес­кой подготовкой, составлять их со­держание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физи­ческой подготовки Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнас­тикой с основами акробатики, со­ставлять их содержание и планировать в системе занятий физичес­кой культурой. Выполнять нормативы физи­ческой подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержа­ние и планировать в системе заня­тий физической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по футболу

Тематическое планирование

Класс : 10а

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Кол-во часов | | | | |
|
| Инструктаж по охране труда.  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а |  | | | | |
| Легкая атлетика*.*  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон .Спринтерский бег |  | | | | |
| Высокий старт |  | | | | |
| Финальное усилие. Эстафеты. |  | | | | |
| Развитие скоростных способностей. |  | | | | |
| Развитие скоростной выносливости |  | | | | |
| Развитие скоростно-силовых способностей. Метание |  | | | | |
| Метание мяча  на дальность. |  | | | | |
| Метание мяча  на дальность. |  | | | | |
| Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки |  | | | | |
| Прыжок в длину с разбега. |  | | | | |
| Прыжок в длину с разбега. | | |  | | |
| Длительный бег на выносливость | | |  | | |
| Развитие силовой выносливости | | |  | | |
| Преодоление препятствий | | |  | | |
| Переменный бег | | |  | | |
| Баскетбол. Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | |  | | |
| Ловля и передача мяча. | | |  | | |
| Ведение мяча | | |  | | |
| Ловля и передача мяча. | | |  | | |
| Ловля и передача мяча. | | |  | | |
| Бросок мяча | | |  | | |
| Бросок мяча | | |  | | |
| Тактика свободного нападения | | |  | | |
| Тактика свободного нападения | | |  | | |
| Вырывание и выбивание мяча. | | |  | | |
| Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | | |  | | |
| **Гимнастика**  инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. СУ. Основы знаний | | |  | | |
| Акробатические упражнения | | | | |  |
| Развитие гибкости | | | | |  |
| Развитие гибкости | | | | |  |
| Упражнения в висе и упорах. | | | | |  |
| Развитие силовых способностей | | | | |  |
| Развитие координационных способностей | | | | |  |
| Развитие силы | | | | |  |
| Совершенствование силовых качеств | | | | |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | |  |
| Упражнения в висе и упорах. | | | | |  |
| Развитие силовых способностей | | | | |  |
| Развитие координационных способностей | | | | |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | |  |
| Совершенствование скоростно-силовых способностей. | | | | |  |
| **Волейбол** Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | | |  |
| Прием и передача мяча. | | | | |  |
| Прием и передача мяча. | | | | |  |
| Нижняя подача мяча | | | | |  |
| Совершенствование  нижней прямой подачи мяча | | | |  | |
| Нападающий удар (н/у.). | | | |  | |
| **Кроссовая подготовка** инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе. Развитие выносливости | | | |  | |
| Развитие выносливости, морально-волевых качеств | | | |  | |
| Развитие выносливости, морально-волевых качеств | | | |  | |
| Длительный бег | | | |  | |
| Развитие выносливости. | | | |  | |
| Развитие выносливости. | | | |  | |
| Развитие скоростной выносливости | | | |  | |
| Кроссовая подготовка | | | |  | |
| Кроссовая подготовка | | | |  | |
| Развитие выносливости | | | |  | |
| Кроссовая подготовка | | | |  | |
| Длительный бег, оздоровительный бег | | | |  | |
| **Спортивные игры:** **Баскетбол** Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | |  | |
| Ловля и передача. Бросок мяча | | | |  | |
| Ловля и передача. Бросок мяча | | | |  | |
| Бросок мяча Ловля и передача | | | |  | |
| Бросок мяча Ловля и передача | | |  | | |
| Бросок мяча. Ловля и передача | | |  | | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | | |
| Бросок мяча в движение (2 шага, наском на две ноги) | | |  | | |
| Бросок мяча в движение (2 шага, наском на две ноги) | | |  | | |
| Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | | |  | | |
| Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | | |  | | |
| Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | | |  | | |
| Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | | |  | | |
| Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | | |  | | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | | |
| 2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | | |  | | |
| 2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | | |  | | |
| 2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | | |  | | |
| **Лёгкая атлетика** Инструктаж по т/б Т/б на занятиях л/атлетики и спор. игр. | | |  | | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | |  | | | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | |  | | | |
| Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости | |  | | | |
| Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости | |  | | | |
| Скоростной, спринторский  бег | |  | | | |
| Скоростно-силовые качества | |  | | | |
| Скоростно-силовые качества | |  | | | |
| Метания | |  | | | |
| Метания | |  | | | |
| Метания | |  | | | |
| Бег на выносливость | |  | | | |
| **Волейбол.** Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | |  | | | |
| **Волейбол.** Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | |  | | | |
| Прием и передача мяча. | |  | | | |
| Нижняя, верхняя подача мяча. | |  | | | |
| Нижняя, верхняя подача мяча. | |  | | | |
| Нападающий удар (н/у.). | |  | | | |
| 2х-сторонняя учебная игра | |  | | | |
| 2х-сторонняя учебная игра | |  | | | |
| 2х-сторонняя учебная игра | |  | | | |
| 2х-сторонняя учебная игра | |  | | | |

Тематическое планирование

Класс : 11а

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Кол-во часов | | | |
|
| Инструктаж по охране труда.  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а |  | | | |
| Легкая атлетика*.*  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон .Спринтерский бег |  | | | |
| Высокий старт |  | | | |
| Финальное усилие. Эстафеты. |  | | | |
| Развитие скоростных способностей. |  | | | |
| Развитие скоростной выносливости |  | | | |
| Развитие скоростно-силовых способностей. Метание |  | | | |
| Метание мяча  на дальность. |  | | | |
| Метание мяча  на дальность. |  | | | |
| Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки |  | | | |
| Прыжок в длину с разбега. |  | | | |
| Прыжок в длину с разбега. | |  | | |
| Длительный бег на выносливость | |  | | |
| Развитие силовой выносливости | |  | | |
| Преодоление препятствий | |  | | |
| Переменный бег | |  | | |
| **Баскетбол. Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | |  | | |
| Ловля и передача мяча. | |  | | |
| Ведение мяча | |  | | |
| Ловля и передача мяча. | |  | | |
| Ловля и передача мяча. | |  | | |
| Бросок мяча | |  | | |
| Бросок мяча | |  | | |
| Тактика свободного нападения | |  | | |
| Тактика свободного нападения | |  | | |
| Вырывание и выбивание мяча. | |  | | |
| Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | |  | | |
| **Гимнастика**  инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. СУ. Основы знаний | |  | | |
| Акробатические упражнения | | | |  |
| Развитие гибкости | | | |  |
| Развитие гибкости | | | |  |
| Упражнения в висе и упорах. | | | |  |
| Развитие силовых способностей | | | |  |
| Развитие координационных способностей | | | |  |
| Развитие силы | | | |  |
| Совершенствование силовых качеств | | | |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | | | |  |
| Упражнения в висе и упорах. | | | |  |
| Развитие силовых способностей | | | |  |
| Развитие координационных способностей | | | |  |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | | | |  |
| Совершенствование скоростно-силовых способностей. | | | |  |
| **Волейбол** Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | |  |
| Прием и передача мяча. | | | |  |
| Прием и передача мяча. | | | |  |
| Нижняя подача мяча | | | |  |
| Совершенствование  нижней прямой подачи мяча | |  | | |
| Нападающий удар (н/у.). | |  | | |
| **Кроссовая,** **лыжная подготовка** инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе. Развитие выносливости | |  | | |
| Развитие выносливости, морально-волевых качеств | |  | | |
| Развитие выносливости, морально-волевых качеств | |  | | |
| Длительный бег | |  | | |
| Развитие выносливости. | |  | | |
| Развитие выносливости. | |  | | |
| Развитие скоростной выносливости | |  | | |
| Кроссовая подготовка | |  | | |
| Кроссовая подготовка | |  | | |
| Развитие выносливости | |  | | |
| Кроссовая подготовка | |  | | |
| Длительный бег, оздоровительный бег | |  | | |
| **Спортивные игры:** **Баскетбол** Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | |  | | |
| Ловля и передача. Бросок мяча | |  | | |
| Ловля и передача. Бросок мяча | |  | | |
| Бросок мяча Ловля и передача | |  | | |
| Бросок мяча Ловля и передача | | |  | |
| Бросок мяча. Ловля и передача | | |  | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | |
| Бросок мяча в движение(2 шага, наском на две ноги) | | |  | |
| Бросок мяча в движение(2 шага, наском на две ноги) | | |  | |
| Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | | |  | |
| Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | | |  | |
| Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | | |  | |
| Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | | |  | |
| Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | | |  | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | | |  | |
| **Лёгкая атлетика** Инструктаж по т/б Т/б на занятиях л/атлетики и спор. игр. | | |  | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | |
| Прыжок в длину с  места, разбега. | | |  | |
| Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости | | |  | |
| Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости | | |  | |
| Скоростной, спринторский  бег | | |  | |
| Скоростно-силовые качества | | |  | |
| Скоростно-силовые качества | | |  | |
| Метания | | |  | |
| Метания | | |  | |
| Метания | | |  | |
| Бег на выносливость | | |  | |
| **Волейбол.** Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | |  | |
| **Волейбол.** Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | |  | |
| Прием и передача мяча. | | |  | |
| Нижняя, верхняя подача мяча. | | |  | |
| Нижняя, верхняя подача мяча. | | |  | |
| Нападающий удар (н/у.). | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра | | |  | |
| 2х-сторонняя учебная игра | | |  | |

**Материально- техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
|  | Авторская программа "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича  - М.: Просвещение, 2014. | **Д** |
|  | **Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов. М.: Просвещение, 2015** | **Д** |
|  | **Тестовый контроль 10-11 класс, В.И. Лях** | **Д** |
|  | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
|  | Методические рекомендации по предмету физическая культура 10-11класс, В.И. Лях | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
|  | Музыкальный центр | Д |
|  | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
|  | Козел гимнастический | П |
|  | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
|  | Стенка гимнастическая | П |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | П |
|  | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
|  | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
|  | Палка гимнастическая | К |
|  | Скакалка детская | К |
|  | Мат гимнастический | П |
|  | Гимнастический подкидной мостик | Д |
|  | Кегли (пластиковые) | К |
|  | Обруч пластиковый детский | Д |
|  | Планка для прыжков в высоту | Д |
|  | Стойка для прыжков в высоту | Д |
|  | Конусы разметочные стартовые | Д |
|  | Лента финишная |  |
|  | Рулетка измерительная | К |
|  | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
|  | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
|  | Сетка волейбольная | Д |
|  | Аптечка | Д |
|  | Спортзал |  |
|  | Площадка волейбольная, баскетбольная |  |
|  | Площадка футбольная |  |
|  | Беговая дорожка |  |