****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **Рабочая программа по Физической культуре 10-11 составлена на основании следующих документов:**

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897

Приказ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253

Положения «О рабочей программе учебных предметов», утвержденного приказом от 13.02.2014 №31ОД «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет "Физическая культура" вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год. Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направленно на достижение следующих целей:**

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха,

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоническому развитию. В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию координационных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

 **Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направлены на:**

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

 -дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Программный материал включает разделы**: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка, национальные игры. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание 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.

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

**Оздоровительная система физического воспитания:**

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие , средние и длинные дистанции; прыжках в длинну и высоту с разбега;

Передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самобороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижениями различными способами: с грузом на плечахпо возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

 Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. На уроках физической культуры

В 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования.

**Требования к уровню подготовки выпускников:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

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

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

**уметь**:

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

-выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

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

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные навыки и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

-повышение работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельностии службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха , участие 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 по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 № 2634)

**Объяснять:**

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенностями планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей напрвленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культура поведения и взаимодействия во время коллективизных занятий и соревнований;

-профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировка и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

-самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригируюшей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.

-приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

-уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы, температурных показателей.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура обществва и человека, понятия физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

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

**Психолога – педагогические основы.**

*10 класс****.*** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.Понятия 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 – массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медика – 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Элементы йоги.

**Приемы саморегуляции.**

10 – 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Приемы закаливания.**

*10 – 11 классы.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.Пользование баней.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( В процессе урока)**

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью . Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

 Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по

анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

 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 приемов точечного массажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**  (В процессе урока)

 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой . Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

 Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическая подготовленность:**

соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы спортивной деятельности:**

участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100м, 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 своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяет региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью:**

**Гимнастика с элементами акробатики, теория основных способов плавания :**

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию и пяти элементов на 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 комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок вперед 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений, совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале средней школы).

Оздоровительная система физического воспитания:

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

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

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

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

10-11 класс. Юноши. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки через коня в длину, ширину высотой 115-120 см.(10 кл) и 120-125 см (11 кл); комплексы ОФП с предметами и отягощениями (набивными мячами до 5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 и 24 кг., штангой, на тренажерах, с эспандерами). Теоретическое изучение способов плавания.

Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Строевые команды, приемы- повороты в движении кругом.

10-11 класс. Девушки . Упражнение в равновесии – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Висы и упоры – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висы углом.

 Акробатика – сед углом; стоя на коленях наклоны назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – опорный прыжок через коня в ширину ноги врозь, высота 110 см.; через коня в ширину с разбега под углом с поворотом 90, 180 градусов. Упражнения на гибкость. Составление самостоятельных комплексов упражнений. Теоретическое изучение способов плавания.

**Легкая атлетика:** В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и сполного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5\*2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\*1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

**Лыжная подготовка:** Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения(юноши специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

**Спортивные игры:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Элементы единоборств:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши). Совершенствование индивидуальной техники в элементах единоборств (на материале основной школы).

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности** (в процессе урока).

 Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовке (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

 Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

**Национальные виды спорта:**

**Русская лапта**

Терминология избранной игры передвижение по площадке ,подброс мяча ,удары битой по мячу осаливание, передача мяча.. Правила и организация проведения соревнований по Русской лапте Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места за­нятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Формы и средства контроля.**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- | Уровень |
| п/п | киеспо- | упражнение | раст, | Юноши |  | Девушки |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  |  | на высокой пе- | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Класс 10 | Класс 11 |
|  |  | Количество часов. |  |
|  |  |
| 1 | **Базовая часть**Основы знаний о физической кулькультуре |  89В процессеурока |  89 |
|  | Основы знаний о физической кулькультуре | В процессе урока |
| 1.1 | Спортивные игры (волейбол) |  12 |  12 |
| 1.2 | Спортивныеигры (баскетбол) |  12 |  12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  18 |  18 |
| 1.4 | Легкая атлетика |  21 |  21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  18 |  18 |
| 1.6 | Элементы единоборств |  8 |  8 |
| 2 | **Вариативная часть**Спортивные игры (мини-футбол) |  **13** **8** |  **13** **8** |
| 2.1 | Спортивные игры (мини-футбол) |  8 |  8 |
| 2.2 | Спортивные игры (русская лапта) |  5 |  5 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**Перечень учебно-методических средств обучения**

Список литературы для учителя

*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

*Лях В. И.* Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб.для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Список литературы для учащихся

*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

*Лях В. И.* Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб.для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.