****

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». По учебному плану МОБУ «ГИМНАЗИЯ ИСТОК» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчёта 3 часа в неделю.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

             Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. 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 освоения предмета физической культуры.**

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 нормативами;

 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;

 владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

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

 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 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 освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности 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 образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

1.Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК

«ГТО».

2.Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

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

4.Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5.Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

*Выпускник научится:*

            **Выпускник научится :**

            **На основании изученных знаний учащиеся должны уметь**

**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, особенности планирования индивидуальных занятий, различной направленности и контроль за их эффективностью;

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

- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

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

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

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

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;

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

- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствие учителя физической культуры);

- судейство по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;

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

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**2. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.  (10 – 11 классы)**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

10 -11 классы

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

10 – 11 классы

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

**Естественные основы.**Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Приёмы закаливания**. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

***Спортивные игры.*10 – 11 классы (юноши и девушки).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу  (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу). Прави­ла и  техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Лёгкая атлетика.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).**Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Кроссовая подготовка.*

**10 – 11классы (юноши и девушки).**Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

*Элементы единоборств.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).**Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях.Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и  волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

10 – 11 класс юноши и девушки  (практическая часть).

*Баскетбол.*

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в  парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника   ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:**перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов игры.

**Тактика  игры:**взаимодействие трех  игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:**Игра   по   упрощенным   правилам баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

*Волейбол.*

**Техника пе­редвижений, остановок  и стоек:**комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ёма и пере­дач мяча:**передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ём подачи.

**Техника прямого нападающего удара: совершенствование**прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером**,**через сетку в заданное место

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

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

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

**Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых спо­собностей.**Бег  с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

*Футбол (мини – футбол).*

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**стойки    игрока;    перемещения    в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней      стороной подъема,     носком,   серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча   из-за   боковой  линии   с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:**ведение мяча   по прямой с изменением направления движения и скорости   ведения   с     пассивным и активным сопротивлением защитника   ведущей   и   не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам: совершенствование**ударов  по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:**перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений,  владения мячом: совершенствование:**игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с     изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**.  Игра по правилам  на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

*Гандбол.*

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редача мяча:** ловля и передача мяча одной и двумя рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в  парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника   ве­дения мяча:** ведение мяча по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным  со­противлением защитника ведущей и не ведущей руками.

**Техника бросков мяча:** броски одной рукой  с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным и активным противодей­ствием. Различное расстоя­ние до ворот.

**Индивиду­альная техника защиты:**перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

**Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперёд и спиной

**Тактика  игры:**взаимодействие  игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

**Овладение игрой:**Игра по правилам гандбола.  Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения, совершенствование: понимание и**выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движе­нии направо, нале­во, кругом).

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками.

**Акробатические упражнения: юноши:**кувырок назад в упор стоя ноги  врозь;  кувы­рок вперед и назад; длинный  кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков.

**Висы и упоры: юноши:**из виса на подколенках через стойку на руках опускание   в   упор присев; подъем махом назад в сед ноги    врозь;    подъем  завесом, различные висы на высокой перекладине.

**Лазанье:**лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование:**прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.**Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке.

*Лёгкая атлетика.*

**Техника спринтерско­го бега: совершенствование:**низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000  - 3000  метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:**прыжки в дли­ну с 17 - 19 ша­гов разбега способом  «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.

**Техника метания гранаты:**метание гранаты 700гр на   дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливос­ти: совершенствование:**кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контр – уклона

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3х10м,5х20м, 10х10м), бег с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения; бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Кроссовая подготовка.*

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км.  Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:**Преодоление бугров и впадин при спуске с горы , преодоление

горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием»,  «Круговая эстафета», « Лапта».

**Элементы единоборств:**

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. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики».

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):**бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **к\ч** |
|
|  | **Раздел 1. Кроссовая подготовка** | **1** |
|  | **Раздел 2. Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **8** |
|  | **Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол** | **21** |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол** | **21** |
|  | **Раздел 5. Гимнастика** | **18** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **7** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **2** |
|  | **Итого** | **102** |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **к\ч** |
|
|  | **Раздел 1. Кроссовая подготовка** | **1** |
|  | **Раздел 2. Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **8** |
|  | **Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол** | **21** |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол** | **21** |
|  | **Раздел 5. Гимнастика** | **18** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **7** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | **Кроссовая подготовка** | **2** |
|  | **Итого** | **102** |