Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новолялинского городского округа

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

«Утверждаю»

Директор МБОУ НГО «СОШ № 10»

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Гафуров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень среднего общего образования : 10-11 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 204

Учитель: Планерский Анатолий Викторович(10 классы)

Учитель: Елисеева Тамара Александровна (11 классы)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов**

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273 – ФЗ (с измененями);

- федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05 03 2004 года № 1089 (с изменениями);

#### -санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ, (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29. 12. 2010 г. № 189 - СанПиН 2.4.2.2821-10)

- примерные программы по физической культуре. М., Дрофа, 2007;

- федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год (утверждён приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 г. №253);

- требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;

- Устав образовательного учреждения;

- образовательная программа МБОУ НГО «СОШ № 10»;

- учебный план МБОУ НГО « СОШ № 10».

**Распределение учебного времени**

**по физической культуре (10–11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|  |  | Класс | | | |
|  |  | 10 (ю.) | 11 (ю.) | 10(д.) | 11 (д.) |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол) | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | Плавание | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Требования к знаниям.**

Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

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

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Развития спортивного плавания России и за рубежом.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Правила поведения в бассейне (меры безопасности, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний, основы техники плавания и методики тренировки).

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности*.***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). В беге на короткие, средние и длинные дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, с места, передвижениях на лыжах, плавании.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

**Общая и прикладная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств:

* силы (по методу чередования предельных и непредельных отягощений);
* быстроты (по методу повторно-интервального выполнения упражнений);
* выносливости (по методу непрерывно-вариативного выполнения упражнений);
* гибкости (по методу последовательного чередования активных и пассивных упражнений);
* координации (по методу чередования статического и динамического равновесия).

Физические упражнения общеприкладной направленности: передвижение ходьбой и бегом с грузом на плечах на возвышенной и ограниченной площади опоры, вверх и вниз по наклонной плоскости; разнообразные броски и ловля набивного мяча, стоя на месте и с продвижением; разнообразные прыжки в длину и высоту с места и разбега через препятствия. Упражнения специально-прикладной (допризывной) физической подготовки (юноши): полосы препятствий, включающие в себя лазание, перелазание, проползание. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине и боком

**Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт, с опорой на одну руку; низкий с последующим ускорением. Бег; «спринтерский», «эстафетный». Прыжки в длину с места (контроль). Девушки: бег 60, 100, 1500 и до 3000 м;

Юноши: бег 100, 1500 идо 5000 м; финиш в беге на различные дистанции;

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» в высоту с разбега способом «перешагивание»).Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500г(д) дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Кроссовая подготовка.**

*10–11 классы.* Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 6мин. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Совершенствование техники бега с препятствиями. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Бег в гору. Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время.

*Упражнения туристической подготовки:* преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелазания, передвижения на руках в висе и упоре. Туристский поход с проверкой туристских навыков

**1.5. Баскетбол.**

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

**1.6. Волейбол.**

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

**Гандбол:**

*10–11 классы.* Терминология гандбола. Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Совершенствование тактики игры в гандбол: тактика нападения; тактика защиты; тактика вратаря

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.10. Лыжная подготовка**

*10–11 классы.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).Подъемы по пологому склону разнообразными способами («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Преодоление препятствий (при передвижении и спуске).

Прохождение тренировочных дистанций с разной скоростью и использованием разных способов передвижения на лыжах. Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) ,на 5 км (мин., сек.) на время.

**Плавание**

*10–11 классы. П*оворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**.** Плавание на 50 м (мин., сек).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАССЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **1 четверть-24 ч.** |  |
|  | ***Легкая атлетика (10 ч.)*** |  |
|  | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60м | 1 |
|  | Бег 100 м с низкого старта, финиширование. | 1 |
|  | Бег на выносливость 6мин.Эстафетный бег. | 1 |
|  | Бег 100 м на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Бег на1500и 2000м Метание мяча на дальность 500ги 700г. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Метание мяча с места и с разбега на дальность. | 1 |
|  | Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Бег 2000 м и 3000м на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Бег 5000м без учёта времени. Эстафетный бег.4\*300м. | 1 |
|  | ***Кроссовая подготовка(4ч.)*** |  |
|  | Совершенствование техники бега с препятствиями. | 1 |
|  | Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе20-25 мин. | 1 |
|  | Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелазания, передвижения на руках в висе и упоре. | 1 |
|  | ***Баскетбол (3ч.)*** |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. | 1 |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол (3ч.)*** |  |
|  | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 21 | Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. | 1 |
|  | ***Гандбол (3ч.)*** | 1 |
| 22 | Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение –передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка –ускорение – передача  Обманные действия (ускорения, развороты, оббеганные и т.п.) без мяча и с мячом. | 1 |
| 23 | Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.  7-метровый штрафной бросок(пенальти | 1 |
| 24 | Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.  Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. |  |
|  | **2 четверть-24 ч** |  |
|  | ***Гимнастика (10 ч.)*** |  |
|  | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. | 1 |
|  | Подтягивания в висе на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка | 1 |
|  | Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). | 1 |
|  | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Стойка на голове (м). Стойка на руках. | 1 |
|  | Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.) | 1 |
|  | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | 1 |
|  | ***Баскетбол (6ч.)*** |  |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  | Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. | 1 |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |  |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. | 1 |
|  | Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |
|  | **3 четверть-30 ч.** |  |
|  | ***Лыжная подготовка (18 ч.)*** |  |
|  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы | 1 |
|  | Повороты переступанием в движении | 1 |
|  | Коньковый ход. Попеременные ходы | 1 |
|  | Торможение и поворот упором | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Торможение и поворот упором | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
|  | Прохождение дистанции 3 км и 5км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Коньковый ход | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
|  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции | 1 |
|  | Коньковый ход | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Резервные уроки при t ниже 16 \*: | 1 |
|  | 1. Общая физическая подготовка. | 1 |
|  | 2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
|  | 3. Развитие быстроты. | 1 |
|  | 4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества. | 1 |
|  | ***Баскетбол, футбол(8 ч.)*** |  |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. | 1 |
|  | Нападение против личной защиты. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. | 1 |
|  | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 |
|  | Остановка мяча ногой и грудью, обманные движения, обводка соперника, штрафной удар; зонная и персональная защита. | 1 |
|  | Игра вратаря - ловля и отбивание катящегося Учебная игра. | 1 |
|  | ***Волейбол (7 ч.)*** |  |
|  | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 1 |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра. | 1 |
|  | Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра. | 1 |
|  | **4 четверть-24 ч.** |  |
|  | ***Баскетбол (5 ч.)*** |  |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Нападение через центрового. Учебная игра. | 1 |
|  | Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. | 1 |
|  | ***Гандбол (5 ч.)*** |  |
|  | Сочетание приемов: прием, передача,. Учебная игра. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. | 1 |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
|  | Двусторонняя игра. Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение –передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка –ускорение – передача | 1 |
|  | ***Легкая атлетика (12 ч.)*** |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). | 1 |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Бег; «спринтерский», «эстафетный». 4\*100м, 4\*500м | 1 |
|  | Бег 100 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Бег 5000м без учёта времени | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | Бег в гору. Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
| 94 -95 | Бег 3 км.и 5км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
| 96 -97 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
| 98 -99 | Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | 1 |
| 100 - 101 | Эстафетный бег. 5\*300м. | 1 |
| 103- 102 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | 1 |
|  | ***Плавание. (2ч)*** |  |
| 104 | Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки | 1 |
| 105 | Плавание на 50 м (мин., сек). | 1 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10–11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

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

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

**уметь:**

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

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:**учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Важной** особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.