

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №82» городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

**Рассмотрено**

Руководитель ШМО

*Хисматуллин И.И.*

Протокол № 1

от « 29 » августа 2020г.

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Гимназия №82»

*С.А. Горбунова*

« 31 » августа 2020г.

**Утверждаю**

Директор МБОУ «Гимназия  
№82»

*Ю.Б. Тютченко*

Приказ № 274  
от « 31 » августа 2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на уровень среднего общего образования

срок реализации программы: 2 года

Составители: Гиззатуллина Г.С., Гречух В.П.

Год составления: 2020

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Изучения физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

— содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции;

### **Личностные результаты:**

-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

-Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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 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 проведению занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлению ностями 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 соревновательской деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры;*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузок 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 эстетичной культуры:*

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умения передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

#### *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 партнёрами во время учебной, игровой и 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.

### **Предметные результаты**

Выпускник на базовом уровне научится:

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

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

-практически использовать приемы защиты и самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Метапредметный результат:**

### **Регулятивные**

- Умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

### **Познавательные**

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

### **Коммуникативные**

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 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 её до собеседника.

**Личностные действия:** формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные действия:** формирование собственного алгоритма решения познавательных задач; способность формулировать проблему и цели своей работы; определение адекватных способов и методов решения задачи; прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре; развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

**Познавательные действия:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение структурировать знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

**Коммуникативные действия:** развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия; освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты; владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли. В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам: Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.



Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметку («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценку «2» учащиеся получают за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

## **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2»- Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Отметка «5»- Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Отметка «4»- Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Отметка «3» - Учащийся: более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Отметка «2»- Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Может быть использована гибкая система оценивания результатов тестов, при которой ученик имеет право на ошибку.

80-100% - от минимальной суммы баллов - отметка «5»

60-79% - от минимальной суммы баллов - отметка «4»

40-59% - от минимальной суммы баллов - отметка «3»

0-39% - от минимальной суммы баллов - отметка «2»

## **Нормы оценивания проектной деятельности: зачёт/не зачёт**

Основные критерии оценки ученического проекта:

- актуальность темы и предлагаемых решений, практическая направленность и значимость работы;
- полнота и логичность раскрытия темы, её законченность;
- умение делать выводы и обобщения;
- умение аргументировать собственную точку зрения;

- художественное оформление проекта, т.е (подбор слайдов, рисунков, фотографий видеороликов)

- 

## Организация проектной и учебно - исследовательской деятельности обучающихся

Проекты по физической культуре в рамках изучения программы могут быть как краткосрочные (например, в рамках одного урока), и могут быть среднесрочными (в течение триместра).

### Требования к подготовке учащихся по физической культуре:

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
		17	5,1	5,0-4,7				
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
		17	8,1	7,9-7,5				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше 240	160 и ниже	170-190	210 и выше 210
		17	190	205-220				
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17						
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже 5	9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14	20 и выше 20
		17		9-12			12-14	
Силовые	На низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже 6	13-15	18 и выше 18
		17	-	-	-		13-15	
	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши)	16	4 и ниже 5	8-9		-	-	-
		17		9-10		-	-	-

## II Содержание учебного курса

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

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья; об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знать нормативы и правила сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Иметь представления об адаптивной физической культуре. Знать правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 20м, 60 м; челночный 10х10м, эстафетный бег; кросс; бег на длинные и средние дистанции;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, многоскоки.

Метание гранаты (500 и 700гр) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

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

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

### **Баскетбол.**

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Волейбол.**

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

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Лыжные гонки:**

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Продолжается совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременный двухшажный коньковый хода и других способов передвижения, совершенствование техники свободного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.

### **Плавание: Теоретические сведения:**

Прикладные способы плавания: плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего)

### **Формы контроля**

Тестирования (для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от урока физкультуры).

Контрольные упражнения.

## Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимые на освоение каждой темы

п /п	Тема	10класс	11класс
1	Знания о физической культуре, плавание.	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	16(8/8)	16
3	Баскетбол	19(14/5)	17 (14/3)
3	Гимнастика с основами акробатики	8	8
4	Лыжные гонки	10(2/8)	10(4/6)
5	Волейбол	15	15
6	<b>Всего часов</b>	68	66

