**Физическая культура**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

\*Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой

\*\*В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса.

**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 неведущей 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 неведущей 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 неведущей 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 за весом, 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», «Как по часам», « Летний биатлон», «Мини-гандбол»

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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  раздела |  | Характеристика видов  универсальных учебных действий(УУД) |
| **Основы знаний о физической культуре ( 8 часов)** | | Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» |
| Правовые основы физической культуры и спорта |  |
| Понятие о физической культуре личности |  | Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности |
| Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями |  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями |
| **Спортивные игры:**  **волейбол;**  **баскетбол;**  **футбол;**  **гандбол** |  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.  Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола.  Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.  Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.  Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  | Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы)  Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.  Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.  Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.. |
| **Лёгкая атлетика** |  | Изучают историю лёгкой атлетики.  Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.  Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.  Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. |
| **Кроссовая подготовка** |  | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности;осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.  Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Элементы единоборств** |  | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю различных единоборств.  Соблюдают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.  Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости.  Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Класс | О ц е н к а | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); | 10 | 11 | 9 | 7 | - | - | - |
| Девушки – на низкой перекладине | 10 | - | - | - | 16 | 12 | 7 |
| Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз) | 10 | 10 | 7 | 6 | - | - | - |
| Прыжок в длину с/м (см) | 10 | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 |
| Бег 1000м (мин., сек.) | 10 | 3,43 | 4,02 | 4,17 | 4,56 | 5,11 | 5,29 |
| Наклон вперёд и.п. сидя(см) | 10 | 26 | 16 | 5 | 21 | 16 | 10 |
| Метание гранаты 700г (юн.),  500г (дев.) | 10 | 32 | 30 | 28 |  |  |  |
| Бег 100м (сек) | 10 | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Приседания (кол-во раз/мин.) | 10 | 56 | 54 | 52 |  |  |  |
| Бег 3000м (мин., сек.) – юн.  Бег 2000м (мин., сек) – дев. | 10 | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 10,20 | 11,15 | 12,40 |
| Челночный бег 10х10м (сек.)  Челн. Бег 3х10м (девушки) | 10 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 8,8 | 9,1 | 9,5 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз) | 10 | 150 | 140 | 130 | 140 | 110 | 75 |
| Подъём ног и.п. в висе на ш/стенке (кол-во раз) | 10 | 21 | 18 | 15 |  |  |  |

Для каждой возрастной группы согласно Положению ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО». См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».