1. **Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные: выпускник должен знать и уметь) освоения учебного предмета, курса.**

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: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных, в том числе нестандартных, ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

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 других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса так и в реальной жизни учащихся: характеристика явлений, действия или поступков, их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; видение красоты движений; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми; технически правильное выполнение двигательных действий базовой и вариативной частей программы; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, поиск способов их исправления.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой: представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление; подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

**2. Содержание учебного предмета, курса.**

Знание о физической культуре

История физической культуры.

 Олимпийские игры древности.

 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России.

 Олимпийское движение в России (СССР), основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

 Физическое развитие человека, понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

 Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

 Адаптивная физическая культура, адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

 Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

 Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

 Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

 Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

 Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

 Лыжные гонки.

попеременный двухшажный ход;

одновременный одношажный ход;

одновременный бесшажный ход;

чередование ходов;

поворот переступанием;

подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой;

спуск в основной и низкой стойке;

торможение плугом, упором, боковым скольжением;

поворот упором.

 Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;

- передача мяча в прыжке;

- прямой нападающий удар;

- индивидуальное блокирование;

 - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно ориентированная подготовка.

Прикладно ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжные гонки

Развитие выносливости

-кроссовый бег и бег по пересеченной местности, повторный бег с максимальной скоростью;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений;

- приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями;

- передвижения на лыжах с равномерной скоростью, с соревновательной скоростью.

Развитие силы

- комплексы упражнений с отягощением на отдельные мышечные группы;

- скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением из различных исходных положений;

- многоскоки, комплексы атлетической гимнастики;

- полосы препятствий силовой направленности;

- передвижение на лыжах по отлогому склону;

- скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой;

Развитие координации движений

- комплексы упражнений на подвижной опоре;

- передвижения по ограниченной площади опоры;

- упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами);

Развитие быстроты

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

- челночный бег;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Класс |
| 10 | 11 |
| Количества часов, отводимых на освоение каждой темы |
| 1.Основы знаний  | 3 | 3 |
| 2.Общая физическая подготовка | В процессе урока |
| 3.Легкая атлетика | 27 | 27 |
| 4.Гимнастика | 9 | 9 |
| 5.Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 6..Спортивные игры (баскетбол) | 22 | 22 |
| 7.Спортивные игры (волейбол) | 26 | 26 |
| Всего часов | 105 | 105 |