РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УРОВЕНЬ БАЗОВЫЙ

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (10-11 КЛАССЫ)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 2 года

Составлена на основе программы курса *«Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011;*

2021

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, и авторской программы ***«Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011; «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы»/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2011г.*,** соответствующие требованиям ФГОС.

   В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,**а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование личности, готовой к активной, творческой реализации в пространстве общечеловеческой культуры, что является основой развития современной системы школьного образования.

***Предметом*** обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели в основной школе связана с решением следующих образовательных ***задач:***

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

-овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания по ФК» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания являются:

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
* спортивные соревнования и праздники;
* занятия в спортивных секциях и клубах;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

**Проверка и оценка** результатов обучения по данной учебной программе осуществляется **по двум направлениям**:

*•По технике выполнения,* где основными методами оценки техники овладения двигательными действиями являются **методы**:

*- метод открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель;

*- метод скрытого наблюдения* состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий;

*- вызов* как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

*- метод упражнений* предназначен для проверки уровня овладения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;

*- комбинированный метод* заключается в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

*•По уровню физической подготовленности* оценка осуществляется в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования обучающихся в области ФК и минимальными требованиями к подготовке обучающихся по годам обучения и гендерному признаку.(см.Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение,2009.- с.9-10.), нормативы по организации физкультурно-спортивной работы в школе (см. Приложение 1)

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах*производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы

продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей.

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физи- ческих упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Модуль «плавание» представлен в форме теоретических занятий.

**Задачи:**

- формирование общих представлений о плавании, видах плавания, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- знакомство со способами плавания;

- обучение безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в секции.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

  Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

   Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

   Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

•требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

•Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

•Закона «Об образовании»;

•Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

•Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

•примерной программы основного общего образования;

•приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и техноло- гий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**3.МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Кол-во часов в год** | **Кол-во часов в неделю** | **Всего учебных недель** |
| **10** | 102 ч | 3 ч/н | 34 |
| **11** | 102 ч | 3 ч/н | 34 |

**Всего: 204ч**

**4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию

эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты**

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), 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 приёмов самоконтроля.

**Способы двигательной деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания. Выполнение комплексов упражнений. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Прикладная физкультурная деятельность.** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры**: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

* 1. **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГОРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10-11 КЛАСС)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| класс | |
| **X** | **XI** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 24 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики + ОФП | 15 | 15 |
| 4 | Лыжные гонки | 18 | 18 |
| 5 | Спортивные игры + ОФП | 40 | 40 |
|  | *Футбол* | *6* | *6* |
|  | *Баскетбол* | *21* | *21* |
|  | *Волейбол* | *13* | *13* |
| 6 | Плавание | *5* | *5* |
|  | **Итого:** | **102** | **102** |

* 1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | характеристика деятельности обучающихся |
| 1 | Знания о физической культуре | - Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.- Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.- Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.- Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.- Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.- Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности. |
| 2 | Способы двигательной деятельности | -Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов).-Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования. –- Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.- Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.- Совершенствование навыков и умений по оказании доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| 3 | Лёгкая атлетика | -Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных).-Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.-Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. –-Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.-Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности. |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) | -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.-Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.-Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.- Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности. |
| 6 | Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП) | -Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.-Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу |
| 7 | Лыжные гонки | -Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений-Применять способы передвижений на лыжах в условиях соревновательной деятельности.- Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. |
| 8 | Плавание | - Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской - Федерации и регионе.  - Знать достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр.  - Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.  - Уметь характеризовать стили плавания.  - Владеть терминологией в области плавания и применять его в физкультурно-спортивной деятельности  - Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах.  - Знать, рассказывать и характеризовать основные способы спасения пострадавшего на воде; основные и подручные средства спасения на воде.  - Знать о прикладном значении плавания.  - Знать игры и развлечения на воде, применяемые в образовательной и досуговой деятельности. |

**8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам./ авт.сост. П.А. Кисилев, С.Б.Кисилева. - М.: Глобус,2009.

2. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы/ авт.сост. И.Н.Марченко, В.К.Шлыков.- Волгоград: Учитель,2011.

3. Твой олимпийский учебник./В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт,2010.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Нормативные оценки уровня физической подготовленности**

**учащихся 1-11 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Класс** | **Уровень физической подготовленности/оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Низкий/3** | **Средний/4** | **Высокий/5** | **Низкий/3** | **Средний/4** | **Высокий/5** |
| 1. Бег 30 м (с) | 1 | 7,2 и выше | 7,1-6,3 | 6,2 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,8 | 6,7 и ниже |
| 2 | 7,0 | 6,9-6,2 | 6,1 | 7,5 | 7,4-6,7 | 6,6 |
| 3 | 6,8 | 6,7-6,1 | 6,0 | 7,3 | 7,2-6,5 | 6,4 |
| 4 | 6,5 | 6,4-6,0 | 5,9 | 7,2 | 7,1-6,3 | 6,2 |
| 5 | 6,2 | 6,1-5,7 | 5,6 | 6,6 | 6,5-5,9 | 5,8 |
| 6 | 6,0 | 5,9-5,5 | 5,4 | 6,2 | 6,1-5,7 | 5,6 |
| 7 | 5,8 | 5,7-5,3 | 5,2 | 6,1 | 6,0-5,6 | 5,5 |
| 8 | 5,6 | 5,5-5,1 | 5,0 | 6,0 | 5,9-5,3 | 5,2 |
| 9 | 5,5 | 5,4-5,0 | 4,9 | 5,9 | 5,8-5,2 | 5,1 |
| 10 | 5,4 | 5,3-4,9 | 4,8 | 5,9 | 5,8-5,2 | 5,1 |
| 11 | 5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 | 5,8 | 5,7-5,1 | 5,0 |
| 1. Бег 1000м. (мин, с) | 1 | 7,46 и выше | 7,45-5,46 | 5,45 и ниже | 8,10 и выше | 8,09-6,01 | 6,00 |
| 2 | 7,31 | 7,30-5,37 | 5,36 | 7,51 | 7,50-5,51 | 5,50 |
| 3 | 7,16 | 7,15-5,17 | 5,16 | 7,41 | 7,40-5,41 | 5,40 |
| 4 | 7,01 | 7,00-5,01 | 5,00 | 7,31 | 7,30-5,31 | 5,30 |
| 5 | 6,46 | 6,45-4,47 | 4,46 | 7,21 | 7,21-5,21 | 5,20 |
| 6 | 6,31 | 6,30-4,31 | 4,30 | 7,11 | 7,10-5,11 | 5,10 |
| 7 | 6,16 | 6,15-4,21 | 4,20 | 7,01 | 7,00-5,01 | 5,00 |
| 8 | 6,01 | 6,00-4,11 | 4,10 | 6,51 | 6,50-4,51 | 4,50 |
| 9 | 5,46 | 5,45-3,56 | 3,55 | 6,41 | 6,40-4,41 | 4,40 |
| 10 | 5,31 | 5,30-3,37 | 3,36 | 6,31 | 6,31-4,31 | 4,30 |
| 11 | 5,16 | 5,15-3,21 | 3,20 | 6,21 | 6,20-4,20 | 4,20 |
| 3. Челночный бег  3\*10м (с) | 1 | 11,2 и выше | 11,1-10,3 | 10,2 и ниже | 11,7 и выше | 11,6-10,6 | 10,5 и ниже |
| 2 | 10,4 | 10,3-9,5 | 9,4 | 11,2 | 11,1-10,1 | 10,0 |
| 3 | 10,2 | 10,1-9,3 | 9,2 | 10,8 | 10,7-9,7 | 9,6 |
| 4 | 9,9 | 9,8-9,0 | 8,9 | 10,4 | 10,3-9,5 | 9,4 |
| 5 | 9,7 | 9,6-8,8 | 8,7 | 10,1 | 10,0-9,3 | 9,2 |
| 6 | 9,3 | 9,2-8,6 | 8,5 | 10,0 | 9,9-9,1 | 9,0 |
| 7 | 9,3 | 9,2-8,6 | 8,5 | 10,0 | 9,9-9,0 | 8,9 |
| 8 | 9,0 | 8,9-8,3 | 8,2 | 9,9 | 9,8-9,0 | 8,9 |
| 9 | 8,6 | 8,5-8,0 | 7,9 | 9,7 | 9,6-8,8 | 8,7 |
| 10 | 8,2 | 8,1-7,6 | 7,5 | 9,7 | 9,6-8,7 | 8,6 |
| 11 | 8,1 | 8,0-7,5 | 7,4 | 9,6 | 9,5-8,7 | 8,6 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 1 | 100 и ниже | 101-125 | 126 и выше | 90 и ниже | 91-119 | 120 и выше |
| 2 | 102 | 103-131 | 132 | 103 | 122 | 123 |
| 3 | 112 | 113-135 | 136 | 107 | 108-125 | 126 |
| 4 | 125 | 126-146 | 147 | 117 | 118-138 | 139 |
| 5 | 133 | 134-156 | 157 | 126 | 127-149 | 150 |
| 6 | 142 | 143-165 | 166 | 137 | 138-160 | 161 |
| 7 | 151 | 152-176 | 177 | 146 | 147-169 | 170 |
| 8 | 157 | 158-184 | 185 | 154 | 155-177 | 178 |
| 9 | 173 | 174-212 | 213 | 153 | 154-182 | 183 |
| 10 | 190 | 191-225 | 226 | 147 | 148-180 | 181 |
| 11 | 199 | 199-226 | 227 | 147 | 148-184 | 185 |
| 1. Подтягивание (кол-во раз) | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 и ниже | 3-4 | 5 и выше |
| 2 | 1 и ниже | 2 | 3 и выше | 3 | 4-5 | 6 |
| 3 | 1 | 2-3 | 4 | 4 | 5-7 | 8 |
| 4 | 2 | 3-4 | 5 | 7 | 8-11 | 12 |
| 5 | 3 | 4-5 | 6 | 7 | 8-11 | 12 |
| 6 | 4 | 5-6 | 7 | 9 | 10-13 | 14 |
| 7 | 4 | 5-7 | 8 | 14 | 15-18 | 19 |
| 8 | 5 | 6-8 | 9 | 15 | 16-18 | 19 |
| 9 | 6 | 7-9 | 10 | 7 | 8-13 | 14 |
| 10 | 7 | 8-10 | 11 | 8 | 9-14 | 15 |
| 11 | 8 | 9-11 | 12 | 9 | 10-15 | 16 |
| 1. Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз) | 1 | 12 и ниже | 13-17 | 18 и выше | 10 и ниже | 11-15 | 16 и выше |
| 2 | 13 | 14-18 | 19 | 11 | 12-16 | 17 |
| 3 | 14 | 15-19 | 20 | 12 | 13-17 | 18 |
| 4 | 15 | 16-20 | 21 | 12 | 13-17 | 18 |
| 5 | 16 | 17-21 | 22 | 13 | 14-18 | 19 |
| 6 | 17 | 18-22 | 23 | 13 | 14-18 | 19 |
| 7 | 18 | 19-23 | 24 | 14 | 15-19 | 20 |
| 8 | 19 | 20-24 | 25 | 14 | 15-19 | 20 |
| 9 | 20 | 21-25 | 26 | 15 | 16-20 | 21 |
| 10 | 21 | 22-26 | 27 | 15 | 16-20 | 21 |
| 11 | 22 | 23-27 | 28 | 16 | 17-21 | 22 |
| 1. Наклон вперед сидя (см) | 1 | 3 и ниже | 3-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 5-7 | 8 и выше |
| 2 | 3 | 4-5 | 6 | 5 | 6-9 | 10 |
| 3 | 3 | 4-6 | 7 | 6 | 7-10 | 11 |
| 4 | 4 | 5-8 | 9 | 8 | 9-11 | 12 |
| 5 | 5 | 6-8 | 9 | 8 | 9-11 | 12 |
| 6 | 5 | 6-8 | 9 | 8 | 9-11 | 12 |
| 7 | 6 | 7-9 | 10 | 8 | 9-12 | 13 |
| 8 | 7 | 8-9 | 10 | 11 | 12-15 | 16 |
| 9 | 8 | 9-10 | 11 | 13 | 14-17 | 17 |
| 10 | 8 | 9-10 | 11 | 14 | 15-17 | 18 |
| 11 | 8 | 9-14 | 15 | 14 | 15-17 | 18 |
| 1. Прыжки через скакалку (кол-во раз) | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 2 | 15 и ниже | 16-39 | 40 и выше | 30 и ниже | 31-49 | 50 и выше |
| 3 | 30 | 31-49 | 50 | 40 | 41-79 | 80 |
| 4 | 40 | 41-59 | 60 | 60 | 61-89 | 90 |
| 5 | 75 | 76-109 | 110 | 90 | 91-124 | 125 |
| 6 | 80 | 81-114 | 115 | 95 | 96-129 | 130 |
| 7 | 85 | 86-119 | 120 | 100 | 101-134 | 135 |
| 8 | 90 | 91-124 | 125 | 105 | 106-139 | 140 |
| 9 | 95 | 96-129 | 130 | 110 | 111-139 | 140 |
| 10 | 95 | 96-134 | 135 | 115 | 116-144 | 145 |
| 11 | 100 | 101-139 | 140 | 115 | 116-144 | 145 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 1 | 4 и ниже | 5-9 | 10 и выше | 3 и ниже | 4-5 | 6 и выше |
| 2 | 6 | 7-11 | 12 | 4 | 5-6 | 7 |
| 3 | 8 | 9-13 | 14 | 5 | 6-7 | 8 |
| 4 | 10 | 11-15 | 16 | 6 | 7-8 | 9 |
| 5 | 11 | 12-17 | 18 | 6 | 7-9 | 10 |
| 6 | 14 | 15-19 | 20 | 7 | 8-10 | 11 |
| 7 | 19 | 20-24 | 25 | 7 | 8-11 | 12 |
| 8 | 24 | 25-29 | 30 | 8 | 9-12 | 13 |
| 9 | 29 | 30-34 | 35 | 8 | 9-13 | 14 |
| 10 | 30 | 31-39 | 40 | 9 | 10-14 | 15 |
| 11 | 35 | 38-44 | 45 | 9 | 10-14 | 15 |
| 1. Бросок набивного мяча на дальность (см) | 1 | 210 и ниже | 215-270 | 275 и выше | 175 и ниже | 180-220 | 225 и выше |
| 2 | 230 | 235-290 | 295 | 205 | 210-240 | 245 |
| 3 | 250 | 255-310 | 315 | 215 | 220-280 | 285 |
| 4 | 265 | 270-345 | 350 | 260 | 265-340 | 345 |
| 5 | 305 | 310-370 | 375 | 270 | 275-345 | 350 |
| 6 | 345 | 350-425 | 425 | 350 | 355-420 | 425 |
| 7 | 410 | 415-470 | 475 | 390 | 395-450 | 455 |
| 8 | 430 | 435-560 | 565 | 410 | 415-500 | 505 |
| 9 | 525 | 530-690 | 695 | 440 | 445-540 | 545 |
| 10 | 595 | 600-790 | 795 | 465 | 470-575 | 580 |
| 11 | 625 | 630-810 | 815 | 485 | 490-595 | 600 |
| 1. Метание теннисного мяча на дальность | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 2 | 15 и ниже | 16-19 | 20 и выше | 10 и ниже | 11-14 | 15 и выше |
| 3 | 18 | 19-24 | 25 | 12 | 13-17 | 18 |
| 4 | 22 | 23-29 | 30 | 14 | 15-19 | 20 |
| 5 | 25 | 26-34 | 35 | 16 | 17-22 | 23 |
| 6 | 28 | 29-35 | 36 | 19 | 20-22 | 23 |
| 7 | 30 | 31-37 | 38 | 19 | 20-23 | 24 |
| 8 | 32 | 33-39 | 40 | 20 | 21-24 | 25 |
| 9 | 35 | 36-44 | 45 | 22 | 23-29 | 30 |
| 10 | - | - | - | - | - | - |
| 11 | - | - | - | - | - | - |
| 1. Многоскоки   1-4 кл. (8 пр)  5-11 кл (5 пр) | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 2 | 8,50 и ниже | 8,6-9,4 | 10,50 и выше | 8,00 и ниже | 8,1-10,4 | 10,50 и выше |
| 3 | 9,50 | 9,6-12,4 | 12,50 | 9,00 | 9,1-11,9 | 12,00 |
| 4 | 10,50 | 10,6-13,4 | 13,50 | 10,00 | 10,1-12,9 | 13,00 |
| 5 | 8,00 | 8,1-8,9 | 9,00 | 7,50 | 7,6-8,4 | 8,5 |
| 6 | 8,50 | 8,6-9,4 | 9,50 | 8,00 | 8,1-8,9 | 9,0 |
| 7 | 9,00 | 9,1-9,9 | 10,00 | 8,00 | 8,1-8,9 | 9,0 |
| 8 | 9,50 | 9,6-10,4 | 10,50 | 8,50 | 8,6-9,4 | 9,5 |
| 9 | 10,00 | 10,1-10,9 | 11,00 | 8,50 | 8,6-9,4 | 9,5 |
| 10 | 10,50 | 10,6-11,4 | 11,50 | 9,00 | 9,1-9,9 | 10,0 |
| 11 | 11,00 | 11,1-11,9 | 12,00 | 9,00 | 9,1-9,9 | 10,0 |