**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия игровых видов спорта;*

1. **Содержание программы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

*Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

*Атлетическая гимнастика:*комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Партерная гимнастика:* адаптивные комплексы общеразвивающих упражнений, средний уровень упражнений, комплексы сложнокоординационных упражнений, выполняемых в высоком темпе.

*Фитнес:*комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой, комплекс силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

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

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

*Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).*

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.***Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики:*совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; гимнастическая перекладина: висы, подъем переворотом.

*Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения: спринтерский бег, эстафетный бег, бег 30 м, 2000 м,; метания снаряда в цель и на дальность с разбега, прыжки в длину с места.

*Лыжные гонки:*Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения: прохождение дистанции до 3 км., подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Спортивные игры:*Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Кроссовая подготовка:* равномерный бег,кросс по пересеченной местности с использованием простейших препятствий, бег в гору и под гору*.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
| **Легкая атлетика**  (11 часов) | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. | Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;  способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  способность проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике и развитию основных физических качеств, контролировать эффективность этих занятий. | Сравнение техники низкого и высокого старта.  Анализ техники стартового разгона передачи эстафетной палочки.  Сравнение техники бега по прямой и по повороту.  Анализ техники спринтерского бега в целом  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места.  Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность. | Владение знаниями о техники безопасности; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности; |
| Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег. |
| Челночный бег 3\*10м. (тест).  Финиширование. |
| Бег на 100 м.  Передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4\*50 м. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Прыжок в длину с места на результат |
| Тройной прыжок с места. |
| Метания малого мяча в цель на дальность с места. |
| Метания мяча на дальность с разбега на результат. |
| Метания гранаты с разбега. |
| Метания гранаты с разбега на результат. |
| **Кроссовая подготовка**  (5 часов) | Бег по пересеченной местности 15 мин.  Тестирование: наклон вперед из и.п. стоя | Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции.  Анализ техники преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге в беге на выносливость и в беге на скорость.  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег, ходьба) в целом | Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. |
| Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий при беге по пересеченной местности.  Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. |
| Бег на 1000 м. |
| Бег по пересеченной местности 18 мин. |
| Бег на 2000 м. |
| **Баскетбол**  (18 часов) | Комбинация технических приемов передвижений и остановок игрока.  Правила игры баскетбол. | Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | Анализ техники передач мяча различными способами в движении; броска двумя руками от головы; тактики позиционного нападения; тактики броска мяча после ведения; тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом; тактических действий в защите. | Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Терминология игры баскетбол. |
| Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. |
| Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. |
| Бросок после ведения. Тактические действия в нападении. |
| Нападение быстрым прорывом. |
| Комбинация из ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол. |
| Бросок одной рукой от плеча в движении. |
| Штрафной бросок. |
| Тактические действия в защите («зонная защита»). |
| Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. |
| Штрафной бросок. |
| Тактика нападение быстрым прорывом. |
| Тактические действия в защите («зонная защита»). |
| Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. |
| Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. |
| Тактические действия в позиционном нападении со сменой мест. |
| Тактические действия в защите («зонная защита»). |
| **Гимнастика**  (22 часа) | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Партерная гимнастика: адаптивный комплекс упражнений. | Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.  Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложени и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.  Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. | Умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  Анализ техники вис углом; техники подъем переворотом.  Анализ техники упражнений для развития мышц груди и мышц верхнего плечевого пояса; упражнений для развития мышц плеча и для мышц живота.  Анализ техники выполнения упражнений с гантелями. | Правила техники безопасности на снарядах.  Понятие и значение атлетической гимнастики.  Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.  Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой |
| Партерная гимнастика: адаптивный комплекс упражнений. |
| Партерная гимнастика: комплекс упражнений, средний уровень |
| Партерная гимнастика: комплекс упражнений, средний уровень |
| Партерная гимнастика: комплекс сложнокоордина-ционных упражнений, выполняемых в высоком темпе |
| Партерная гимнастика: комплекс сложнокоордина-ционных упражнений, выполняемых в высоком темпе |
| Висы и упоры. Вис углом. |
| Висы и упоры. Подъем переворотом. Страховка. |
| Висы и упоры. Подъем переворотом. Страховка.  Развитие силовых качеств. |
| Фитнес: комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. |
| Фитнес: комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. |
| Фитнес: комплекс силовой и скоростно-силовой направленности. |
| Фитнес: комплекс силовой и скоростно-силовой направленности. |
| Акробатика: комплекс из ранее изученных акробатических упражнений |
| Акробатика: комплекс из ранее изученных акробатических упражнений |
| Акробатика: комплекс из ранее изученных акробатических упражнений |
| Самостоятельное составление комбинации из акробатических упражнений. |
| Самостоятельное составление комбинации из акробатических упражнений. |
| Самостоятельное составление комбинации из акробатических упражнений. |
| Понятие и значение атлетической гимнастики.  Упражнения для развития мышц груди, мышц верхнего плечевого пояса |
| Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц плеча, для укрепления мышц живота. |
| Комплекс упражнений с гантелями. Круговая тренировка. |
| **Лыжная подготовка**  (9 часов) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | Анализировать правильность выполнения всех технических элементов, находить ошибки и способы их исправления.  Использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности. | Описывать технику передвижения, спуска, подъема. |
| Попеременный ход. Подъем. |
| Попеременный ход. Подъем. |
| Одновременный ход. Спуск с горы. |
| Одновременный ход. Спуск с горы. |
| Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| Передвижение на лыжах до 2,5 км. |
| Передвижение на лыжах до 3 км. |
| **Волейбол**  (22 часа) | Техника безопасности на уроках волейбола. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развития физических качеств человека. | Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | Анализ техники передач мяча различными способами в движении; броска двумя руками от головы; тактики позиционного нападения; тактики броска мяча после ведения; тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом; тактических действий в защите. | Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| Комбинации и освоенных элементов техники передвижения. |
| Варианты техники приема мяча. Основные правила и приемы игры. |
| Варианты техники приема мяча. Основные правила и приемы игры. |
| Варианты техники приема мяча |
| Передачи и подачи мяча. Игра по правилам |
| Передачи и подачи мяча. Игра по правилам |
| Передачи и подачи мяча. Игра по правилам |
| Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам. |
| Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам. |
| Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам. |
| Блокирование нападающих ударов: одиночное |
| Блокирование нападающих ударов: парное |
| Тактические действия в нападении. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении. Игра по правилам. |
| Тактические действия в защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. |
| **Легкая атлетика**  (10 часов) | Спринтерский бег. Старт. | Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  способность проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике и развитию основных физических качеств, контролировать эффективность этих занятий. | Сравнение техники низкого и высокого старта.  Анализ техники стартового разгона передачи эстафетной палочки.  Сравнение техники бега по прямой и по повороту.  Анализ техники спринтерского бега в целом  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места.  Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность. | Владение знаниями о техники безопасности; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности; |
| Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег. |
| Бег на 100 м.  Передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4\*50 м. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Прыжок в длину с места на результат |
| Тройной прыжок с места. |
| Метания малого мяча в цель на дальность с места. |
| Метания мяча на дальность с разбега на результат. |
| Метания гранаты с разбега. |
| Метания гранаты с разбега на результат. |
| **Кроссовая подготовка**  (5часов) | Бег по пересеченной местности 15 мин.  Тестирование: наклон вперед из и.п. стоя | Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции.  Анализ техники преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге в беге на выносливость и в беге на скорость.  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег, ходьба) в целом | Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. |
| Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий при беге по пересеченной местности.  Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. |
| Бег на 1000 м. |
| Бег по пересеченной местности 18 мин. |
| Бег на 2000 м. |

1. **Приложение.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | **Девушки** | | |
| Низкий | Средний | Высокий | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Скоростные** | Бег 30 м, сек. | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| **Координа- ционные** | Челночный бег 3x10 м, сек. | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| **Скоростно- силовые** | Прыжок в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| **Выносливость** | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и ниже 1300 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| **Силовые** | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | -  - | -  - | -  - |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | -  - | -  - | -  - | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |