

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень**

10-11 класс

срок реализации программы – 2 года

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы : Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 3-е изд.- М.: Просвещение , 2019 . – 80 с.

Разработчик: ШМО учителей физической культуры

г.Н.Новгород

2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс (базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, авторской программой В.И.Ляха и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Школа № 81».

Рабочая программа рассчитана на :

10 класс – 102 часа (3 час в неделю),

11 класс – 99 часов (3 час в неделю).

**Нормативно- правовая основа изучения предмета**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
3. Локальный нормативный акт «Положение о рабочей программе учителя-предметника»
4. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 3-е изд.- М.: Просвещение , 2019 . – 80 с.
7. Учебный план МАОУ « Школа № 81»

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

***Метапредметные результаты:***

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* 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;
* организация самостоятельной деятельности с учѐтом требовании еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе еѐ выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной действий из базовых видов спорта , использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование еѐ напряжѐнности во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**10-11 класс**

***Учащиеся научатся:***

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально - ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы само массажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Учащиеся получат возможность научиться:***

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

**Содержание учебного предмета** **10 класс**

**Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. *Упражнения в равновесии*

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие 60,100м, спринтерский бег, низкий старт , средние и длинные дистанции, бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег, барьерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Прыжковая подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега; Метание мяча с разбега, Метание гранаты с разбега с пяти, семи шагов.

**Гимнастика.**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

**Баскетбол**.

Ловля и передача, ведение мяча. Позиционное нападение. Техника перемещения и остановок. Броски в кольцо, двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча со средней дистанции в кольцо, тактическое взаимодействие. Тактические действия, овладение техники броска. Овладение мячом противодействия. Зонная защита. Отвлекающие приемы.

**Волейбол.**

Передача мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Передача мяча сверху двумя руками. Приѐм мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Приѐм и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. Подача мяча со сменой зоны подачи. Приѐм мяча, отражѐнного сеткой. Приѐм мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании.

**Кроссовая подготовка**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Применение различного вида бега. Пробегание дистанции от 2км до 5 км.

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

**11 класс**

**Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Строевые упражнения. Основы гимнастики, ритмики. Совершенствование упражнений в равновесии. Упражнения в равновесии.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции: Бег 100,400 метров, ускорение 30 м пять раз. Бег 10 мин. Бег 15 мин. Бег 20 мин. Ускорение 20 м. 8-мь раз. Бег 1000 м. Бег 200 м. Ускорение 60 м. 2-3 раза. Ускорение 30 м. 5-ть раз. Бег 1000 м н/старт. Ускорение 20 м. 5 раз. Бег 15 мин. 8 ускорений по 50 м. Медленный бег 1000 м. Барьерный бег. Бег 100м на результат. Бег -2000м. Стартовый разгон. Подтягивание. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.

прыжках в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с места, с разбега(ГТО), прыжки в высоту с разбега (ГТО).

**Спортивные игры. Баскетбол.**

Ловля мяча и передача. Ведение мяча, броски. Техника перемещений. Техника бросков. Броски с места, в движении. Совершенствование бросков. Тактика игры. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра 3 x 3. Броски, комбинация 4 x 4. Броски, комбинация 3 x 2. Броски, комбинация 5 x 5. Броски, отрыв 2 x 1 и 3 x 2.Двухсторонняя игра в баскетбол. Штрафные броски .

**Спортивные игры. Волейбол.**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по линии. Нападающий удар переводом вправо. Одиночное блокирование. Приѐм и передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Блокирование. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. Подача мяча со сменой зоны подачи. Приѐм мяча, отражѐнного сеткой. Приѐм мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара.

Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра

**Кроссовая подготовка**

Зимние Олимпийские игры. Эстафета по глубокому снегу. Самоконтроль при занятиях на улице. Прохождение дистанции 5км. Прохождение дистанции 7км. Преодоление подъемов.

 **Тематическое планирование курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Общее количество часов** |
| **10 класс** |
| 1  | Основы знаний о физической культуре  | в процессе обучения  |
| 2  | Волейбол  | 18  |
| 3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 12  |
| 4  | Легкая атлетика  | 30  |
| 5  | Кроссовая подготовка  | 12  |
| 6  | Баскетбол  | 30  |
| **Итого**  | **102**  |
| **11 класс** |
| 1  | Основы знаний о физической культуре  | в процессе обучения  |
| 2  | Волейбол  | 18  |
| 3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 12  |
| 4  | Легкая атлетика  | 27  |
| 5  | Кроссовая подготовка  | 12  |
| 6  | Баскетбол  | 30  |
| **Итого**  | **99**  |