****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа **по физической культуре для 10-11 класса**(профильный уровень) разработана на основе:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями от 3 июня 2008 г. N 164, от 31 августа 2009 г. N 320, от 19 октября 2009 г. N 427, от 10 ноября 2011 г. N 2643, от24 января 2012 г. N 39 и от 31 января 2012 г. N 69 и от 23 июня 2015 г. N 609);
* Программы общеобразовательных учреждений«Физическая культура» 5 – 11 классы (базовый и профильный уровни). Автор А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение» 2007 г.

Согласно учебному плану МАОУ «Школа № 81» на изучение предмета в профильном 10 классе выделено 4 часа в неделю – 136 учебных часов и в профильном 11 классе 4 часа в неделю – 132 учебных часа, всего 268учебных часа в профильных 10-11 классах.

УМК: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич («Просвещение», М., 2011 г.).

 **Целью школьного физического воспитания**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.

Формирование личности готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах РФ профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

 **Профильный уровень** образования ориентируется на качественную подготовку старшеклассников к последующему профессиональному образованию в области физической культуры. Введение профильного образования в школу связано не с удовлетворением желания учащихся достичь максимально возможных спортивных результатов в избранном виде спорта, а в первую очередь с созданием условий для осознанного выбора будущей профессиональной деятельности и качественной подготовки к ее последующему овладению.

**Предметом** общего образования в области физической культуры является двигательная деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего **профессионального образования:**

- педагогического( по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

- медицинского ( по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры)

 Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит 280 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4часа в неделю в 10 и 11 классах.

 Из этого общего объема часов в учебной программе выделяется 28 часов, предназначенных учителям физической культуры для реализации собственных авторских подходов в дополнительном насыщении учебного материала программы, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

           Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек  заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

           Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

           Планирование в 10–11 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол), лыжные гонки.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

10 – 11 классы: обучать элементам спортивных игр - футбол, волейбол

**Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура. 10-11 класс**

**Профильный уровень.**

 Программа состоит из 3частей:

**- Физкультурно – оздоровительная деятельность**

**- Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки**

**- Введение в профессиональную деятельность**

 Также программа содержит Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре ( профильный уровень).

 Материал первых двух частей делится на три раздела:

- знания о физической культуре

- способы самостоятельной деятельности

- физическое совершенствование

 Третья часть представлена разделами « Знания о физической культуре» и « Практико – ориентированная подготовка».

 Содержание первой части **«Физкультурно – оздоровительная деятельность»** ориентировано на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке, соотносящейся с укреплением здоровья.

 В разделе **«Знания о физической культуре»** приводятся сведения о роли физической культуры в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же даются характеристики основных оздоровительных систем физической культуры, сведения о средствах и формах восстановления организма.

 В разделе **«Способы самостоятельной деятельности»** раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

 Раздел **«Физическое совершенствование»** представлен учебным материалом, ориентированным на укрепление индивидуального здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Содержание этого раздела включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы обучающихся в гармоничном развитии своих физических кондиций, формировании индивидуального типа телосложения и культуры движений.

 Содержание второй части «**Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки»** соотносится с интересами обучающихся, с их потребностью регулярно заниматься спортом. Здесь учебный материал направлен на обеспечение оптимального уровня физической и технической подготовленности обучающихся в избранном виде спорта.

 В разделе **«Знания о физической культуре»** даются представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, раскрываются понятия «тренировочное занятие», «тренировочный процесс», «спортивная форма».

Кроме этого, приводятся общие сведения о прикладной физической подготовке, ее связи со спортивной деятельностью.

 В разделе «**Способы самостоятельной деятельности»** представлены умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

 В разделе **« Спортивное совершенствование»** содержится материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности обучающихся по одному из базовых (избранных) видов спорта, а также упражнения и комплексы, нацеленные на прикладную физическую подготовку.Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности обучающимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В этом же разделе дается материал по прикладной физической подготовке, который основывается на содержании начальной (допризывной) военной подготовки.

 Третья часть программы **«Введение в профессиональную деятельность»** ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области физической культуры, к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения.

 В разделе **«Знания о физической культуре»** приводятся сведения об областях знаний, лежащих в основе физической культуры, видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а так же дается краткая характеристика особенностей педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к абитуриентам, поступающим в профессиональные образовательные учреждения физкультурного профиля, раскрываются основные понятия педагогики физической культуры и некоторые её методические аспекты.

 В разделе **«Практико – ориентированная подготовка»** даются перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению старшеклассниками занятий физическими упражнениями с учащимися начальной школы, а также элементы педагогической деятельности в условиях организованных форм занятий физической культурой в школе.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность*Знания о физической культуре***

Физическая культура в жизни человека, ее роль и значение в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности. Общие представления о дневном и недельных циклах работоспособности человека.

 Основные причины возникновения профессиональных заболеваний, формы и содержание оздоровительных мероприятий по их профилактике в процессе трудовой деятельности.

 Современные оздоровительные системы физической культуры, их формы, виды и содержание:

- адаптивная (лечебная) физическая культура

- атлетическая гимнастика

- шейпинг

 Режим питания при регулярных занятиях физической культурой. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Особенности режима питания при формировании телосложения, увеличения и снижения массы тела.

 Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм, цель, задачи, содержание и формы организации.

Система гигиенических мероприятий в предродовый и послеродовый период у женщин: режим дня и питания, занятия физическими упражнениями, закаливание, пешие прогулки.

 Современные оздоровительные системы физической культуры.

 Цель, задачи, формы и содержание:

- *Атлетические единоборства* как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.

- *Ритмическая гимнастика* как система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

***Способы самостоятельной деятельности***

 Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов – конспектов индивидуальных занятий. Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами. Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия.

Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой. Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ её динамики. Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия.

 Профилактические и восстановительные процедуры. Проведение простейших приемов самомассажа нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации. Простейшие варианты аутогенной тренировки (самовнушение).

 Медико – педагогические наблюдения за индивидуальным здоровьем. Расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье». Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Медико – педагогические наблюдения определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).

***Физическое совершенствование***

 Адаптивная (лечебная) гимнастика. Комплекс упражнений в период физической реабилитации: после травм опорно – двигательного аппарата, после простудных заболеваний. Комплексы упражнений при остеохондрозе и радикулите. Оздоровительные ходьба и бег.

 Атлетическая гимнастика (юноши)

 Шейпинг (девушки)

 Атлетические единоборства:

- упражнения в самостраховке,

- стойки и захваты,

- броски и удержания,

- защитные действия и приемы.

 Ритмическая гимнастика. Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений.

 Аэробная гимнастика. Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно – силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки. Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации и ритма движений.

**Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки**

***Знания о физической культуре***

 Спорт как соревновательная деятельность. Базовые понятия: спорт, соревновательная деятельность, спортивная подготовка. Понятие «спортивная форма» его связь с общей и специальной физической работоспособностью.

Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.

 Общие закономерности развития физических качеств и основы индивидуализации содержания тренировочных занятий по избранному виду спорта. Логика распределения тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки, понятие цикличности динамики физической нагрузки.

***Способы самостоятельной деятельности***Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка мест занятий,инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий.

 Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий, развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.

Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.

**Спортивное совершенствование**

**Гимнастика с элементами акробатики.**

 Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши), комплексы упражнений, акробатические комбинации, полосы препятствий, ОРУ, подвижные игры.Комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности.

**Легкая атлетика.**

 Соревновательные упражнения по одному из видов легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности с использованием способов ориентирования, преодоление полос препятствий с использованием способов метания.Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности.

**Лыжные гонки.**

Специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски ( по прямой или змейкой), преодоление оврагов, невысоких трамплинов.Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

 Совершенствование технических приемов и командно – технических действий в спортивных играх. Специальные упражнения для развития скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Элементы единоборств**

 Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включить элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**В результате освоения программы по физической культуре на профильном уровне выпускник должен:**

**Знать/ понимать**

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

 **-** выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую помощь при травмах;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к службе в вооруженных силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **юноши** | **девушки** |
| Скоростные | Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, сПрыжки через скакалку, мин, с | 14.21.30 | 17.21.00 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разПодтягивание туловища из виса, кол-во разПодтягивание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз | 2205014- | 19030-23 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2000 мКроссовый бег 1000м | 9.30- | -4.30 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений

 **В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

 **Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

 **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **физические способности** | **Контрольное****упражнение****(тест)** | **Возраст,****лет** | **Уровень** |
|  |  |  |  | Юноши |  |  | Девушки |  |  |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 1617 | 5,2 -и ниже5,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,95,35,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195—210205—220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1300 и выше1300 | 1050—12001050—1200 | 900 и ниже900 | 1500 и выше1500 | 1300—14001300—1400 | 1100 и ниже1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9—129—12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12—1412—14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 1617 | 4 и ниже5 | 8—99—10 | 11 и выше12 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 |  |  |  | б и ниже6 | 13—1513—15 | 18 и выше18 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел (тема) курса** | **Кол-во часов по программе** |
| 1 | Знания о физической культуре и спорте | 7 |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | 7 |
| 3 | Физическое совершенствование | 23 |
| 4 | Спортивное совершенствование | 87 |
| 4.1 | Лёгкая атлетика | 33 |
| 4.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
| 4.3 | Лыжная подготовка | 20 |
| 4.4 | Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 4.5 | Спортивные игры (футбол) | 14 |
| 5 | Прикладная физическая подготовка | 12 |
|  | Итого: | **136 часов** |

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел (тема) курса** | **Кол-во часовпо программе** |
| 1 | Знания о физической культуре и спорте | 7 |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | 7 |
| 3 | Физическое совершенствование | 23 |
| 4 | Спортивное совершенствование | 83 |
| 4.1 | Лёгкая атлетика | 29 |
| 4.2 | Спортивные игры  (баскетбол) | 12 |
| 4.3 | Лыжная подготовка | 20 |
| 4.4 | Спортивные игры (волейбол) | 8 |
| 4.5 | Спортивные игры (футбол) | 14 |
| 5 | Прикладная физическая подготовка | 12 |
|  | Итого: | **132 часа** |