***МБОУ Белоберезковская СОШ № 1***

***Трубчевского района Брянской области***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**10-11 класс**

**пгт. Белая Березка**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

1. Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (ФГОС СОО)

2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО).

3. Примерной программы воспитания.

4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

5. Локальных актов МБОУ Белоберезковская сош №1

6. Программы общеобразовательных учреждений ФГОС:

* Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —6-е изд. — М.: Просвещение, 2021

7. Учебника:

* Физическая культура. 10-11 классы :учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019

10 класс - 2 ч. в неделю (68 ч. в год)

11 класс - 2 ч. в неделю (68 ч. в год)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры**:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
* 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;
* владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

**В области нравственной и эстетической культур**:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области физической культуры**:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

**В области трудовой культуры**:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области физической культуры**:

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры**:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной и эстетической культур**:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области физической и трудовой культур**:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

На основании полученных знаний учащиеся 10-11 классов должны **уметь**

***объяснять****:*

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

***Характеризовать****:*

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

***Соблюдать правила****:*

• личной гигиены и закаливание организма;

• организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

***Выполнять****:*

• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приёмы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять****:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

***Определять****:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

**-** дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

***Демонстрировать****:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **юноши** | **девушки** |
| Скоростные | Бег 30м,с  Бег 100м,с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)  Прыжок в длину с места, см | 10  -  215 | -  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3км, м  на 2км, мин/с | 13.50  - | -  10.00 |

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

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- *в единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

***Физическая подготовленность***должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

***Должны быть освоены****:*

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности****:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности****:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями****:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | тест | возраст | Уровень | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 16  17 | 5.2  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4  4.3 | 6.1  6.1 | 5.9-5.3 | 4.8  4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 16  17 | 8.2  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3  7.2 | 9.7  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4  8.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180  190 | 195-210  205-220 | 230  240 | 160  160 | 170-190  170-190 | 210  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500  1500 | 900  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5  5 | 9-12  9-12 | 15  15 | 7  7 | 12-14  12-14 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16  17 | 4  5 | 8-9  9-10 | 11  12 | 6  6 | 13-15  13-15 | 18  18 |

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* 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 самомассажа 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне** **получит 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 приемы 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**

**Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе уроков)**

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- 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.

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

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность. Физическое совершенствование**

**Лёгкая атлетика**

*Выполнять бег на короткие дистанции.*

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

*Выполнять бег на средние и длинные дистанции.*

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

*Выполнять прыжки в длину и высоту.*

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Выполнять метания в цель и на дальность.*

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

*Развитие выносливости.*

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

*Развитие скоростных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

*Развитие координационных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

*Знания*

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

*Самостоятельные занятия*

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

*Совершенствование организаторских умений*

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

**Спортивные игры**

***Баскетбол***

*Выполнять технические элементы*

-комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Выполнять тактические действия*

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями*

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

***Волейбол***

*Выполнять технические элементы*

**-** комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

*Выполнять тактические действия*

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладевание организаторскими умениями*

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

***Футбол***

*Выполнять технические элементы*

**-** комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

*Выполнять тактические действия*

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

*Развитие выносливости.*

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладевание организаторскими умениями*

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Гимнастика с элементами акробатики**

*Совершенствование строевых упражнений.*

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

*Совершенствование ОРУ без предметов*

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

*Совершенствование ОРУ с предметами*

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

*Освоение и совершенствование опорных прыжков*

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений*

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

*Развитие координационных способностей*

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

*Развитие силовых способностей, силовой выносливости*

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости*

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

*Знания*

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

*Самостоятельные занятия*

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

*Овладение организаторскими способностями.*

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

**Лыжная подготовка**

*Техника лыжных ходов.*

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Выполнять технические элементы*

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

*На знания о физической культуре.*

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

***Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)***

**11 класс**

**Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе уроков)**

- Формы организации занятий физической культурой.

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

**Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность. Физическое совершенствование.**

**Лёгкая атлетика**

*Выполнять бег на короткие дистанции.*

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

*Выполнять бег на средние и длинные дистанции.*

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

*Выполнять прыжки в длину и высоту.*

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Развитие скоростно - силовых способностей.*

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Выполнять метания в цель и на дальность.*

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

*Развитие выносливости.*

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

*Развитие скоростных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

*Развитие координационных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

*Знания*

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

*Самостоятельные занятия*

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

*Совершенствование организаторских умений*

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

**Спортивные игры**

***Баскетбол***

*Выполнять технические элементы*

-комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Выполнять тактические действия*

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями*

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

***Волейбол***

*Выполнять технические элементы*

**-** комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

*Выполнять тактические действия*

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладевание организаторскими умениями*

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

***Футбол***

*Выполнять технические элементы*

**-** комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

*Выполнять тактические действия*

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

*Развитие выносливости.*

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладевание организаторскими умениями*

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Гимнастика с элементами акробатики**

*Совершенствование строевых упражнений.*

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

*Совершенствование ОРУ без предметов*

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

*Совершенствование ОРУ с предметами*

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

*Освоение и совершенствование опорных прыжков*

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений*

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

*Развитие координационных способностей*

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

*Развитие силовых способностей, силовой выносливости*

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости*

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

*Знания*

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

*Самостоятельные занятия*

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

*Овладение организаторскими способностями.*

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

**Лыжная подготовка**

*Техника лыжных ходов.*

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Выполнять технические элементы*

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

*На знания о физической культуре.*

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

***Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)***

**Тематическое планирование с учетом программы воспитания**

Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

1. создание благоприятных условий для приобретения опыта самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности

2. создание благоприятных условий для приобретения опыта ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Из них**  **текущий контроль** | **Из них**  **промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 4 |  |
| 2 | Спортивные игры | 10 | 5 |  |
| 3 | Гимнастика | 12 | 5 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 4 |  |
| 5 | Спортивные игры | 11 | 5 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 5 |  |
|  | **ИТОГО** | **68** | **28** | **зачет** |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Из них**  **текущий контроль** | **Из них**  **промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 4 |  |
| 2 | Спортивные игры | 10 | 5 |  |
| 3 | Гимнастика | 12 | 5 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 4 |  |
| 5 | Спортивные игры | 11 | 5 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 5 |  |
|  | **ИТОГО** | **68** | **28** | **зачет** |