Приложение №1

Утверждено

приказом по школе

от 31.08.2020 г. № 54

**Рабочая программа**

Предметная область

**Физическая культура, экология**

**и основы безопасности**

**жизнедеятельности**

Учебный предмет

**Физическая культура**

Уровень среднего общего образования

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов»

* И. Ляха (М.: Просвещение, 2012г.).
	+ соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. На его преподавание в 10-11 классах отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

Для реализации программы в 11 классах в учебном процессе используется учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2011г.

1. **Планируемые результаты**
* соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов;

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, а также различных форм общественного сознания;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность к самостоятельной, творческой деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми;

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;- готовность и способность к образованию на протяжение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образовании. Как условию успешной профессиональной деятельности;

- эстетическое отношение к миру;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

- сформированность экологического мышления, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

* + умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
	+ умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;
	+ владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
	+ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
	+ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении задач;
	+ умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
	+ умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	+ владение языковыми средствами – умение ясно , логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
	+ владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий
* мыслительных процессов, их результатов и оснований.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля 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;
* овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта и применение их в игровой и соревновательной деятельности;

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснять**:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели, принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
* 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 закаливания организма;
	+ организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
	+ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
	+ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	+ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

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

* + в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды
* места и с полного разбега; метать снаряды в горизонтальную и вертикальную цель;
	+ В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, на бревне или разновысоких брусьях, опорный прыжок ноги врозь через коня, акробатическую комбинацию из 5 элементов, комбинацию со скакалкой, обручем или лентой; лазать по двум канатам без помощи ног или по одному канату с помощью ног на скорость.

* В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортигр.
* Физическая подготовленность должна соответствовать уровню показателей развития физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены**:

* способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.
* способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому 4-х борью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Выпускник научится:**

* использовать правовые основы физической культуры и спорта;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и полготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать современное олимпийское и физкультурное движение в мире и в Российской Федерации;
* характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
* давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления;
* характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

**Выпускник научится:**

* использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
* составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,

планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья;

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и 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.

**Физическое совершенствование:**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и в метаниях;
* выполнять передвижение на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом;
* выполнять спуски и торможения с пологих склонов разученными способами;
* выполнять основные технические действия и приёмы в баскетболе, волейболе, футболе в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку индивидуального уровня развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;
* самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.
	1. **Содержание учебного предмета физической культуры**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной и отечественной культуре. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений по современным системам физического воспитания. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировок, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при проведении и организации спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры

* формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление приёмов саморегуляции.**

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной деятельности.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование самостоятельных занятий. Закрепление навыков закаливания. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания. Контроль за индивидуальным здоровьем. Ведение дневника контроля собственного физического состояния.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки

* избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. Владение различными способами выполнения прикладных упражнений.

**Спортивные игр:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами спреодолением полос препятствий**.**

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному,наклонному и вертикальномуканату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Легкая атлетика (юноши).** Метание утяжеленных мячей и гранаты на расстояние и вцель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъемов и препятствий;эстафеты спреодолением полос препятствий.

**Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений,владения мячом,техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

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

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

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходовна попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Основы биомеханики упражнений лыжной подготовки. Влияние лыжной подготовки на развитие выносливости. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

**Единоборство (борьба на поясах):** влияние занятий борьбой на поясах на развитиегибкости, силы, выносливости, координации. Техника безопасности на уроках борьбы на поясах. Влияние занятий единоборствами на телосложение человека.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Демонстрировать**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Уровень физической подготовленности | 10-11 | классы: |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Уровень |  |  |  |  |  |
| Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| упражнения |  | класс |  |  | Мальчики |  |  |  |  | Девочки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | низкий | средний |  | высокий |  | низкий |  | средний | высокий |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на |  | 10 |  | 4 | 8 -9 |  | 11 |  | 6 |  | 13 - 15 | 18 |  |
| низкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перекладине из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 |  | 5 | 9 - 10 |  | 12 |  | 6 |  | 13- 15 | 18 |  |
| виса лежа (д), на |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| высокой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перекладине (м), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину |  | 10 |  | 180 | 195– 210 |  | 230 |  | 160 |  | 170- 190 | 210 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| с места, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 |  | 190 | 205 - 220 |  | 240 |  | 160 |  | 1770- 190 | 210 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  | 10 |  | 8,2 | 8,0 – 7,7 |  | 7,3 |  | 9,7 |  | 9,3 – 8,7 | 8,4 |  |
| 3х10м, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 |  | 8,1 | 7,9 – 7,5 |  | 7,2 |  | 9,6 |  | 9,3 – 8,7 | 8,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с |  | 10 |  | 5,2 | 5,1 – 4,8 |  | 4,4 |  | 6,1 |  | 5,9 – 5,3 | 4,8 |  |
| высокого старта, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 |  | 5,1 | 5,0 – 4,7 |  | 4,3 |  | 6,1 |  | 5,9 – 5,3 | 4,8 |  |
| с |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 6 –мин. бег, |  | 10 |  | 1100 | 1300 - 1400 |  | 1500 |  | 900 |  | 1050 - 1200 | 1300 |  |
| м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 |  | 1100 | 1300 - 1400 |  | 1500 |  | 900 |  | 1050 - 1200 | 1300 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание разделов** |  | **Классы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **10** |  | **11** |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
|  |  |  |  |  |
| 2 | Двигательные умения и навыки |  |  |  |
| 2.1 | Легкая атлетика | 22 |  | 22 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |  | 16 |
| 2.3 | Баскетбол | 12 |  | 12 |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.4 | Волейбол | 10 | 10 |
| 2.5 | Футбол | 12 | 12 |
| 2.6 | Лыжная подготовка | 15 | 15 |
| 2.7 | Единоборства (борьба на поясах) | 15 | 15 |
|  |  | В процессе прохождения раздела |
| 3 | Развитие двигательных способностей | двигательные умения и навыки |
|  | Всего: | 102 | 102 |