****

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена на основе**:

* -Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре
* -государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г.
* -учебника: Физическая культура. 10 -11 классы: под общей редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2015г.

**Цель**:

-содействие всестороннему гармоничному развитию личности;

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Задачи:**

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

-совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

-развитие основных физических качеств.

-воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

-формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Программа включает в себя:

-пояснительную записку

-предметные результаты освоения учебного предмета

-содержание учебного предмета

-тематическое планирование

**Содержание учебного предмета.**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

***( темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)***

Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Банные процедуры. Сеансы аутотренинга. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по повышению работоспособности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

**Спортивно - оздоровительная деятельность**

***Легкая атлетика*** - Низкий старт (до 40 м) Финиширование. Эста­фетный бег. Бег на 1000м. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с 9-11 беговых шагов. Бег на результат (100м) Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км. Метание гранаты на дальность. Бег 3000м. – ю,2000м – д. Метание гранаты из различных положений. Спринтер­ский бег. Бег на длинную дистанцию: 3000м-ю,2000м – д.  Бег на средние дистанции.

 ***Баскетбол*** - Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением – на результат. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Ведение мяча с со­противлением. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Быстрый прорыв (3 х 2). Зонная защита (2х3). Оценка техники ведения мяча. Учебная игра. Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон Оценка техники штрафного броска.

***Гимнастика с элементами акробатики*** – Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнув­шись, вис прогнувшись сзади. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Комбинация из изученных элементов на снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Соскок махом назад. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силовых качеств. Опор­ный прыжок через коня - (Ю).Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой - (Д). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация из разученных элементов на снарядах.

 ***Лыжная подготовка*** – Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Спуски и подъемы Переход с одного хода на другой( прямой переход, переход с прокатом). Преодоление контр уклонов. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Подготовка к соревновательной деятельности. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. в среднем темпе. Основные способы передвижения на лыжах

***Волейбол*** – Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Прием мяча двумя руками снизу с падение – перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Нападение через 3-ю зо­ну. Прямой напа­дающий удар через сетку. Оценка техники подачи мяча. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Технические приемы и командно-тактические действия в игре. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.

 ***Футбол, мини – футбол*** - Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Игра головой. Обыгрыш. Технические приемы и командно-тактические действия в игре: персональная и зонная защита. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта(групповые и командные) Тактические действия в нападении и защите. Техника перемещений и владения мячом – финты. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта

***Плавание (теория) -*** Техника плавания: плавание на боку. Техника плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

 ***( темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)***

Ритмическая гимнастика. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы. Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью Индивидуально – подобранные композиции из  силовых и скоростно-силовых упражнений. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания для предупреждения профессиональных болезней и вредных привычек.

**Прикладная физическая подготовка**

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг Элементы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову и защита от него. Падения: на спину из различных положений, на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Страховка. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |
| 3 | Баскетбол | 19 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 5 | Футбол, мини – футбол | 12 |
| 6 | Волейбол | 18 |
| 7  | Лыжная подготовка | 17 |
| 8 | Прикладная физическая подготовка | 8 |
|  | Итого | 105 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ
ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать**

* роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**уметь**

* выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание темы | Коли-чествочасов | Дата проведения | Примечание  |
| план. | факт. |
| **Легкая атлетика**  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по т/б. Низкий старт.  | 1 |  |  |  |
| 2 | Финиширование. Эста­фетный бег.  | 1 |  |  |  |
| 3 | Бег на 1000м. Сеансы аутотренинга.  | 1 |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег на результат (100м). Банные процедуры.  | 1 |  |  |  |
| 6 |  Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км.  | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1 |  |  |  |
| 8 | Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Метание гранаты. Бег 3000м. – ю, 2000м – д.  | 1 |  |  |  |
| 9 | Оздоровительная ходьба и бег. Метание гранаты из различных положений. | 1 |  |  |  |
| **Прикладная физическая подготовка**  |  |
| 10 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.  | 1 |  |  |  |
| 11  | Приемы самообороны из атлетических единоборств. Полоса препятствий. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |
| 12 | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  | 1 |  |  |  |
| 13 | Передача мяча различными способами на месте.  | 1 |  |  |  |
| 14 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.  | 1 |  |  |  |
| 15 | Быстрый прорыв (3 х 2). Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.  | 1 |  |  |  |
| 16 |  Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции.  | 1 |  |  |  |
| 17 | Зонная защита (2х3).  | 1 |  |  |  |
| 18 |  Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.  | 1 |  |  |  |
| 19 |  Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции.  | 1 |  |  |  |
| 20 | Зонная защита (2 х 3).  | 1 |  |  |  |
| 21 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе  | 1 |  |  |  |
| 22 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |
| 23 | Оценка техники ведения мяча. Технические приемы и тактические действия.  | 1 |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча с со­противлением. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |
| 25 | Передача мяча различными способами на результат. Индивидуальные тактические действия.  | 1 |  |  |  |
| 26 | Оценка техники броска в прыжке. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.  | 1 |  |  |  |
| 27 | Ведение мяча с со­противлением. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 28  | Индивидуальные действия в защите. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | Нападение через заслон. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.  | 1 |  |  |  |
| 30  | Штрафные броски. Судейство спортивных соревнований по баскетболу. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  |  |
| 31 | Повороты в движении кругом.  | 1 |  |  |  |
| 32 | Комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на группы мышц. Вис согнув­шись, вис прогнувшись сзади.  | 1 |  |  |  |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.  | 1 |  |  |  |
| 34 | Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том.  | 1 |  |  |  |
| 35 |  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на группы мышц. Комбинация из изученных элементов на снарядах.  | 1 |  |  |  |
| 36 |  Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. | 1 |  |  |  |
| 37 | Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Соскок махом назад. Ритмическая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| 38 |  Гимнастика при умственной или физической деятельности Ла­зание по канату в два приема без помощи ног.  | 1 |  |  |  |
| 39 | Индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений. Ла­зание по канату в два приема без помощи ног.  | 1 |  |  |  |
| 40 | Индивидуально – подобранные композиции из  силовых и скоростно-силовых упражнений. Развитие силовых качеств.  | 1 |  |  |  |
| 41 | Оздоровительные системы физвоспитания в поддержании репродуктивной функции. Опорный прыжок с разбега.  | 1 |  |  |  |
| 42 | Опор­ный прыжок через коня - (Ю). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой - (Д).  | 1 |  |  |  |
| 43 | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад.  | 1 |  |  |  |
| 44 | Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.  | 1 |  |  |  |
| 45 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Комбинация из разученных элементов на снарядах.  | 1 |  |  |  |
| **Прикладная физическая подготовка**  |
| 46 | Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг  | 1 |  |  |  |
| 47 |  Элементы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову и защита от него.  | 1 |  |  |  |
| 48 | Падения: на спину из различных положений, на бок через партнера, стоящего на четвереньках.  | 1 |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Волейбол** |
| 49 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |
| 50 | Нижний прием мяча. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |
| 51 | Прямой нападающий удар.  | 1 |  |  |  |
| 52 | Позиционное нападение. Учебная игра.  | 1 |  |  |  |
| 53 | Нападение через 3-ю зо­ну.  | 1 |  |  |  |
| 54 | Прием мяча одной рукой. | 1 |  |  |  |
| 55 |  Верхняя передача мяча. Судейство спортивных соревнований по волейболу.  | 1 |  |  |  |
| 56 |  Прямой напа­дающий удар через сетку. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.  | 1 |  |  |  |
| 57 | Техника подачи мяча. Судейство спортивных соревнований по волейболу  | 1 |  |  |  |
| 58 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.  | 1 |  |  |  |
| 59 |  Технические приемы и командно-тактические действия в игре.  | 1 |  |  |  |
| 60 | Технические приемы и командно-тактические действия в игре.  | 1 |  |  |  |
| 61 |  Технические приемы и командно-тактические действия в игре. | 1 |  |  |  |
| 62 | Прямой нападающий удар че­рез сетку.  | 1 |  |  |  |
| 63 |  Оценка техники нападающего удара  | 1 |  |  |  |
|  |
| 64 |  Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.  | 1 |  |  |  |
| 65 |  Верхняя прямая подача, прием по­дачи  | 1 |  |  |  |
| 66 |  Учебная игра. Физическая и техническая подготовка средствами избранного вида спорта.  | 1 |  |  |  |
| **Футбол, мини-футбол** |
| 67 | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Оздоровительные системы физического воспитания.  | 1 |  |  |  |
| 68 |  Резаные удары. Игра головой. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |  |  |  |
| 69 |   Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (групповые и командные) | 1 |  |  |  |
| 70 |  Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.  | 1 |  |  |  |
| 71 |  Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. | 1 |  |  |  |
| 72 | Тактические действия в нападении и защите.  | 1 |  |  |  |
| 73 | Тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований по мини – футболу.  | 1 |  |  |  |
| 74 |  Техника перемещений и владения мячом – финты. Судейство спортивных соревнований футболу.  | 1 |  |  |  |
| 75 |  Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Учебная игра в мини-футбол.  | 1 |  |  |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг | 1 |  |  |  |
| 77 | Игра в футбол. | 1 |  |  |  |
| 78 | Комбинационная игра в нападении | 1 |  |  |  |
|  |
| **Лыжная подготовка** |
| 79 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |  |  |  |
| 80 | Одновременный двухшажный ход.  | 1 |  |  |  |
| 81 | Переход с одного хода на другой ( прямой переход, переход с прокатом). | 1 |  |  |  |
| 82 | Переход с одного хода на другой ( прямой переход, переход с прокатом).  | 1 |  |  |  |
| 83 | Одновременный безшажный ход.  | 1 |  |  |  |
| 84 | Преодоление контр уклонов.  | 1 |  |  |  |
| 85 | Попеременный четырехшажный ход.  | 1 |  |  |  |
| 86 |  Попеременный четырехшажный ход  | 1 |  |  |  |
| 87 | Преодоление контр уклонов.  | 1 |  |  |  |
| 88 | Преодоление контр уклонов.  | 1 |  |  |  |
| 89-90 | Оздоровительные мероприятия по повышению работоспособности. Спуски и подъемы.  | 2 |  |  |  |
| 91 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.  | 1 |  |  |  |
| 92-93 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.  | 2 |  |  |  |
| 94 | Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе  | 1 |  |  |  |
| 95 | Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе  | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 96 | Спринтер­ский бег.  | 1 |  |  |  |
| 97 |  Бег на длинную дистанцию: 3000м-ю, 2000м – д. Индивидуально – подобранные композиции из  силовых и скоростно-силовых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 98 |  Бег на средние дистанции.  | 1 |  |  |  |
| 99 |  Оздоровительные системы физического воспитания для предупрежденияпрофессиональных болезней и вредных привычек. | 1 |  |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов и метание гранаты из различных положений.  | 1 |  |  |  |
| 101 |  Оздоровительные системы физического воспитания для сохранения активности и долголетия. | 1 |  |  |  |
| 102 |  Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись».  | 1 |  |  |  |
| **Прикладная физическая подготовка**  |  |
| 103 | Страховка и самостраховка при падении. |  |  |  |  |
| 104 |  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.  | 1 |  |  |  |
| 105 |  Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.  | 1 |  |  |  |