****

**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-чество  часов | 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 предупреждения  профессиональных 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 |  |  |  |