

 **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» в 10-11 классе составлена на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (в ред. Приказов Минобрнауки России от 07.06.2017 N 506)

- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. №540 в (ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Приказа Министерства спорта РФ от 8 июля 2014г. №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 - Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 10-11 класс / В.И.Лях – М.: Просвещение 2012, составлена на основе программы В.И. Ляха.

 - Устава МАОУ «Кутарбитская СОШ»

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуре на базовом уровне.

 **Общие цели образования по предмету**

.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

 **Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

 Высокая работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям, освоения теоретических и методических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно- оздоровительную спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

 Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное обучение, метод развития двигательных качеств, круговая тренировка)

 В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетается с развитие координационных способностей. Приучать учащихся правильно выполнять технические и тактические приёмы и лишь затем быстрота и рациональность. В данный период развитие координации гармонично увязывать с воспитанием скоростных, скоростно- силовых способностей, выносливости и гибкости. Для этого учитель должен постоянно применять ОРУ и специально развивающие координационные упражнения. В этод период увеличиваются индивидуальные различия школьников и нужно дифференцированно и индивидуально подходить к учащимся имеющих низкие и высокие результаты. Усиливается значимость обучения знаниям по физической культуре и увязывать их с изучение конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формирование м умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из важнейших методических требований- реализация межпредметных связей.

 Воспитательные и оздоровительные задачи должны решаться на каждом уроке. чтобы содействовать укреплению здоровья часть уроков должно проводиться на свежем воздухе. Воспитывать ориентиры на ЗОЖ и соблюдение правил личной гигиены.

 Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, владение двигательными умениями и навыками, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность, выполнение спортивных нормативов. Оценка должна стимулировать интерес к занятиям и ориентироваться на темпы развития двигательных способностей. У

должен обеспечить каждому ученику одинаковы доступ к основам физической культуры. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна созвать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

 **2. Основное содержание обучения**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <\*>

------------------------------------

<\*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

**Практическая часть 102ч**

**Спортивные игры -36часов**

**Баскетбол. -23ч**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.-**12ч**

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики -21 ч**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

 **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Легкая атлетика-23ч**

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег командами, в па­рах, кросс до 2 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка-23ч**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**3.Требования к уровню подготовки по предмету**

**Обучающиеся должны знать:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**4.Тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Радел программы, темы уроков** | **Количество****часов** | **Контрольные****тесты** |
| 1. |  **Основы знаний кол-во часов по разделам** | В процессе уроков | 9 |
| 2. | **Лёгкая атлетика 23Ч** | 23часа | **5** |
|  | Вводный инструктаж по ТБ по л/атлетике.совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт и стартовый разгон.Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 100мм тестированиеСовершенствование техники длительного бега. Бег на 3000м мал.) и на 2000(дев) тестированиеСовершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с13-15 шагов разбегаСовершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-16мСовершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5бросковых шагов тестированиеРазвитие выносливости: эстафеты, круговая тренировкаРазвитие скоросно - силовых способностей. Бег с препятствиямиРазвитие скоростных способностей, бег с ускорением с максимальной скоростью.Развитие координационных способностей, варианты челночного бега, бег с изменениями направленияосвоение техники спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50мсовершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13шагов разбегапрыжки в высоту с 7-9 шагов разбегаРазвитие выносливости. Кросс до 20мин, круговая тренировкаРазвитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости. | 2Ч2Ч1Ч111111131111112 | 11111 |
| 3. | **Спортивные игры** | **36 ч** |  |
|  | **Волейбол 12ч** | 12 |  |
|  |  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по волейболуСовершенствование техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.совершенствование техники игры. Игра по правилам волейбола.Совершенствование техники игры. Игра по правилам волейбола.совершенствование техники нижней прямой подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадкисовершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных колоннасовершенствование техники защитных действийЗакрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.совершенствование тактики игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.совершенствование тактики игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.Развитие координационных способностей. Игровые упражнения типа 2:1,3:1 | 111111111111 |  |
|  | **Баскетбол 23** | 23 |  |
|  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболуСовершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлениям защитникаСовершенствование техники ловли и передач мяча одной рукой от плеча. С пассивным сопротивлениям защитникаСовершенствование техники ведения мяча. С сопротивлениями защитника ведущей и не ведущей рукойСовершенствование техники ведения мяча, в стойках баскетболиста. С сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукойСовершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжкеСовершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивных сопротивленийСовершенствование индивидуальной техники защиты перехват мячаСовершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивания мячаЗакрепление техники владения мячом и развитие координационных способностейЗакрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4.Совершенствование тактики игры. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)совершенствование техники игры. Игра по правилам баскетболасовершенствование игры. Игра по правилам баскетболаРазвитие выносливости. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин.Развитие скоростно -силовых способностей. Специальные упражнения с мячомРазвитие скоростно -силовых способностей.Совершенствование техники игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.Развития скоростно -силовых качеств. Круговая тренировкаРазвитие выносливости | 1111111111111112111111 |  |
| 4 | **Гимнастика с элементами акробатики**  | 21 ч | 2 |
|  | инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастикесовершенствование строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движениисовершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. совершенствование техники висов и упоров.совершенствование акробатических упражнений. Мал. Длинный кувырок вперед, переворот боком. Дев. Сед углом стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементовразвитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.развитие силовых способностей силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестницеРазвитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудойКруговая тренировка по методу силовой 2чСовершенствование техники висов и упоров. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Подтягивание Дев: подтягивания из виса лежаРазвитие физических качеств. ОФПСовершенствование техники опорных прыжков 2чРазвитие гибкости, координации движений.   | 11111411121123 | 11 |
| 5 | **Лыжная подготовка*.*** | 23ч | 2 |
|  |  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке Совершенствование техники попеременно -четырехшажного ходаСовершенствование техники попеременно - двухшажного ходапереход с попеременных ходов на одновременныеСовершенствование техники конькового хода2Совершенствование техники одновременно - бесшажного хода Совершенствование техники одновременно - одношажного ходаСовершенствование техники торможения и поворота плугом.преодоления контруклона Совершенствование техники перехода с хода на ходСовершенствование техники спуска с небольших склонов2игры гонки с выбиванием, как по часам, биатлон.Совершенствование техники торможения плугомСовершенствование подъёмов и спусков с небольших склонов2Передвижения на лыжах до 5км тестирование | 111121112422112 | 11 |
| 6 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. | В процессе уроков.  |  |

**5. Учебно-методическая литература.**

-Учебник физическая культура 8-9 кл , автор Лях В.И, М. «Просвещение» 2013 г

-Учебник физическая культура 10-11 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2001 г

-Олимпийский учебник автор РодниченкоВС М. « Советский спорт» 2007 г

-Методическое пособие 9-11 кл 2003г

-Программа по физической культуре 1-11кл автор Лях ВИ-2012 г

-Учебник физическая культура 8-9 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г