****

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**1.Пояснительная записка**

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**3. Содержание учебного предмета**

**4. Контрольно-измерительные материалы**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе:

Авторской рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы,  предметной линии  учебников В.И.Ляха, М.: «Просвещение», 2019 год.

**Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура»**

**на уровне среднего общего образования**

***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).

**Содержание учебного предмета «физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

***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 (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

***Психолого-педагогические основы.***Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

        Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

    Основные технико-тактические действия и приёмы в  игровых видах спорта, совершенствование техники движений в из бранном виде спорта.

    Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах,  гимнастика,  плавание,  лёгкая  атлетика)  и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

      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; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности  и долголетия.

    Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры,  массаж)  при  организации  и  проведении  спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

***Закрепление приёмов самоконтроля*.**Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое   и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

***Характеристика контрольно-измерительных материалов***

    Включает в себя систему контролирующих  материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная  динамика), а также уровень  сформированности теоретических знаний подготовленности  обучающихся  (в  виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической  подготовленности  по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов*** ***Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

***Прикладная физкультурная деятельность***

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

***Спортивные игры:***игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

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

***Лёгкая атлетика (юноши):***метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на  расстояние  и  в  цели; кросс по  пересечённой  местности;  бег  с  препятствиями,  эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

***Кроссовая подготовка (***развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе.

Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п).

**Физическое совершенствование**

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Базовые виды спорта школьной программы** |  |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **20** | **20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | **26** | **26** |
| ***Кроссовая подготовка*** | | | | | **14** | **14** |
| ***Спортивные  игры*** | | | | | **35** | **35** |
| *Баскетбол* | | | | | 18 | 18 |
| *Волейбол* | | | | | 12 | 12 |
| *Футбол* | | | | | 5 | 5 |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнении видов испытаний(тестов) и нормативов,  Предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом *«Готов к труду и обороне» (ГТО).* | | | | | В процессе урока и самостоятель  ных занятий | |
| **Всего:** |  |  |  |  | **102** | **102** |
| **Итого:** |  |  |  |  | **204** | |

Элементы  видов  спорта  могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной        организации,а  также климато-географических        и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

***Контрольно-измерительные материалы***

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся

используются контрольные упражнения (тесты).  Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Классы | О ц е н к а | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 30 м (сек.) | 10 | 4,4 | 4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9 | 6,1 |
| 11 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 4,6 | 5,3 | 6,1 |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10 | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 9,7 | 9,3 | 8,4 |
| 11 | 7,2 | 7,9 | 8,1 | 9,6 | 8,7 | 8,3 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 10 | 230 | 195 | 180 | 210 | 170 | 160 |
| 11 | 240 | 205 | 190 | 220 | 190 | 160 |
| Наклон вперёд из положения стоя | 10 | 5 | 10 | 14 | 7 | 13 | 20 |
| 11 | 5 | 11 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 10 | 11 | 8-9 | 4 | 18 | 13 | 6 |
| 11 | 12 | 9-10 | 5 | 20 | 15 | 6 |
| Бег 100 м (сек.) | 10 | 15.5 | 14.9 | 14.5 | 17.8 | 17.0 | 16.5 |
| 11 | 15.0 | 14.5 | 14.2 | 17.0 | 16.5 | 16.0 |
| Бег 1000м (мин., сек.) | 10 | 3,43 | 4,02 | 4,17 | 4,56 | 5,11 | 5,29 |
| 11 | 3,43 | 3,53 | 4,09 | 4,45 | 4,54 | 5,10 |
| Бег 3000м (мин., сек.) – юн.  Бег 2000м (мин., сек) – дев. | 10 | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 10,20 | 11,15 | 12,40 |
| 11 | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 20 | 25 | 30 | 4 | 8 | 12 |
| 11 | 21 | 35 | 44 | 4 | 8 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднимание туловища (кол-во раз/мин) | 10 | 42 | 47 | 55 | 32 | 37 | 42 |
| 11 | 42 | 48 | 55 | 35 | 40 | 48 |
| Метание гранаты 500,700 гр., м | 10 | 32 | 30 | 28 | 21 | 17 | 12 |
| 11 | 35 | 32 | 30 | 23 | 18 | 13 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 10 | 100 | 120 | 130 | 130 | 145 | 155 |
| 11 | 110 | 130 | 140 | 135 | 150 | 160 |