**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА**

**МУНИЦИПАЛНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ШКОЛА №35 ИМЕНИ А.Г. ПЕРЕЛЫГИНА ГОРОДА ОРЛА**

*302012 г. Орел, ул. Абрамова и Соколова, д.76 тел.54-48-35, 55-00-23*

Рассмотрена

на УМО

физкультурно-эстетического цикла.

Руководитель УМ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Трофимова И.Е./

Протокол № 1

от 24.08.2023 г.

Утверждаю.

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Романова

Приказ № 68/3 – Д

от 25.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

11 класс

Программу составил: Ковынев Степан Николаевич, первая квалификационная категория

Орел, 2023 год

Рабочая программа разработана на основе программы основного среднего общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 31 декабря 2015 г № 1578) данная** рабочая программа для 10 -11 классов.

**Планируемые предметные результаты**

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

*Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.*

*Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.*

**На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• 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 физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

**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.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуальногофизического развитияи двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Блок «Выпускник научится»,** включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

***Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.***

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник на базовом уровне научится** | ***Выпускник на базовом уровне получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| * определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | * *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* |
| * 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; |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |
| * выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; | * *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;* |
| * составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; |  |
| составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; | * *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.* |
| * определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; |  |
| проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; |  |
| **Физическое совершенствование** | |
| * практически использовать приемы защиты и самообороны; | * *осуществлять судейство в избранном виде спорта;* |
| * выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | *- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* |
| * владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | * *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);* |

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Контрольные тесты и упражнения**.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9–5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195–210  205–220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170–190  170–190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Вынос-  ливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300–1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050–1200  1050–1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гиб-  кость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9–12  9–12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12–14  12–14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8–9  9–10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13–15  13–15 | 18 и выше  18 |

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,

- степень владения двигательными умениями и навыками,

- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,

- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

*При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.*

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Контроль усвоения практической части.***

***«Отлично»,***выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»,** выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

***Контроль усвоения теоретической части.***

***«Отлично»,***если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»,** если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья1***

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 11 классе - 99 ч.

Рабочая программа рассчитана на 99ч на год обучения (по 3 ч в неделю).

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности, рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного среднего общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте среднего общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

***Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164****,*

**Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643**

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).**

**В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.**

**Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья2, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

11 *класс.*Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**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 из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.*Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным  
видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых меро-  
приятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.**

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

*И класс.*Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.*Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле- менты йоги.

**Баскетбол.**

*10-11 классы.*Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол.**

*10-11 классы.*Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики,**

*10-11 классы.*Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

*10-11 классы.*Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5  5,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **2** | 3 | 4 1 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;

* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;

- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;

- оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- прыжки в длину и высоту с разбега;

- метание гранаты;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;

- приемы страховки и самостраховки*.*

**Прикладная физическая подготовка:**

- полосы препятствий;

- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья3, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **10** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **10** | **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **10** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| **10** | **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| **10** | **Прыжки в длину с места** | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **10** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **10** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **10** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **10** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| **10** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| **10** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| **10** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| **10** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени | | |  |  |  |
| **10** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **11** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **11** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **11** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **11** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **11** | **Прыжки в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **11** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **11** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **11** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **11** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| **11** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени | | |  |  |  |
| **11** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 |  |  |  |

***Годовой план-график***

***прохождения программного материала***

***для обучающихся 11 классов при трёхразовых занятиях в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | | Кол-во в год | 1 четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
|  |  | | недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | | 35 | 9 | 7 | 9 | 8 |
|  |  | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
|  | Количество часов | | 102 | 25 | 24 | 29 | 24 |
| 1 | Базовая часть | | 78 |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | баскетбол | 20 | - | - | 20 | - |
| волейбол | 16 |  |  | 8 | 8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | | 24 | - | 24 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика | | 29 | 17 | - | - | 12 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | | 15 | 9 | - | - | 6 |
| 2 | Вариативная часть | | 27 |  |  |  |  |
|  | Всего часов | | 102 | 25 | 24 | 29 | 24 |

**Тематического распределения часов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| ***Класс*** |
| ***11*** |
| 1. Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 2. Гимнастика с элементами акробатики | **24** |
| 3. Легкая атлетика | **32** |
| 4. Спортивные игры | **43** |
| *4.1Элементы волейбола* | ***21*** |
| *4.2 Элементы баскетбола* | ***19*** |
| 5. Развитие физических качеств. ОФП. Комплекс ГТО. | в процессе урока |
| Всего: | **102** |

**Тематическое планирование 11 класс**

Количество часов в неделю - 3 часа, количество учебных недель - 33,

Количество часов в год – 99 часов.

Планирование составлено на основе примерной программы основного среднего общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578)**

Учебник: Физическая культура: 10-11 классы под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.; Просвещение, 2007 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока** | **Содержание учебного материала** | **Дата проведения урока** | | | | **Примечание** |
| **план** | | **факт** | |
|  | ***Легкая атлетика 15ч.*** |  | |  | |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, на занятиях по л/атлетике. |  | |  | |  |
| 2 | Техника низкого старта. Спринтерский бег. |  | |  | |  |
| 3 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег 800 метров. |  | |  | |  |
| 4 | Техника передачи эстафетной палочки. Тестирование. |  | |  | |  |
| 5 | Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. |  | |  | |  |
| 6 | Развитие общей и специальной выносливости. Бег 100 метров с низкого старта-контроль. |  | |  | |  |
| 7 | Развитие скоростной выносливости (прыжки со скакалкой за 1 мин.) – 3-4 повторения. |  | |  | |  |
| 8 | Техника метания гранаты с разбега (замах, разбег). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | |  | |  |
| 9 | ***Входная контрольная работа (теория).*** |  | |  | |  |
| 10 | Бег 1000 м. – контроль. Тестирование. |  | |  | |  |
| 11 | Развитие выносливости в беге по пересеченной местности до 15 мин. Метание гранаты. |  | |  | |  |
| 12 | Метание гранаты с разбега на точность и дальность – контроль. |  | |  | |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - контроль. |  | |  | |  |
| 14 | Бег 3000 м - Контроль выносливости. |  | |  | |  |
| 15 | Развитие силовых способностей. Подтягивание – контроль. |  | |  | |  |
|  | ***Баскетбол 9ч.*** |  | |  | |  |
| 16 | ***Техника безопасности на уроках по баскетболу.*** Совершенствование ведения мяча и передвижений. |  | |  | |  |
| 17 | Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. |  | |  | |  |
| 18 | Варианты передач мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. |  | |  | |  |
| 19 | Бросок мяча после ведения, передачи, ловли. Игра «Стритбол» 2х2, 3х3. Правила игры. |  | |  | |  |
| 20 | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Штрафной бросок – контроль. |  | |  | |  |
| 21 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Учебная игра. |  | |  | |  |
| 22 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра. |  | |  | |  |
| 23 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в баскетбол. |  | |  | |  |
| 24 | Игра «Стритбол». Судейство учащихся. |  | |  | |  |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики 24ч.*** | |  | |  |  |
| 25 | Инструктаж по охране труда и мерам безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.  Развитие силы и гибкости. | |  | |  |  |
| 26 | Развитие силы и гибкости. Акробатические упражнения за 8-9 класс. | |  | |  |  |
| 27 | Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. | |  | |  |  |
| 28 | Развитие силы и гибкости. Акробатическое соединение из 3-4 элементов- контроль. | |  | |  |  |
| 29 | Развитие силы и гибкости. Акробатическое соединение из 4 - 5 элементов. | |  | |  |  |
| 30 | Акробатическое соединение 4-5 элементов – контроль умений. | |  | |  |  |
| 31 | Развитие силы и координации. Висы и упоры на перекладине. | |  | |  |  |
| 32 | Развитие силы и координации. Висы и упоры на перекладине. | |  | |  |  |
| 33 | Круговая тренировка. Висы и упоры на перекладине . | |  | |  |  |
| 34 | Круговая тренировка. Висы и упоры на перекладине - контроль. | |  | |  |  |
| 35 | Развитие силы и координации. Упражнения на перекладине из 3-4 элементов. | |  | |  |  |
| 36 | Развитие силы и координации. Упражнения на перекладине из 3-4 элементов –контроль. | |  | |  |  |
| 37 | Правила поведения на уроках единоборства. Приемы самостраховки. | |  | |  |  |
| 38 | Техника приемов борьбы лежа и стоя. | |  | |  |  |
| 39 | Техника приемов борьбы лежа и стоя. | |  | |  |  |
| 40 | Техника приемов борьбы лежа и стоя. | |  | |  |  |
| 41 | Техника приемов борьбы лежа и стоя. | |  | |  |  |
| 42 | Развитие координационных способностей. | |  | |  |  |
| 43 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | |  | |  |  |
| 44 | Техника приемов борьбы лежа и стоя. | |  | |  |  |
| 45 | Учебная схватка. Подвижные и спортивные игры. | |  | |  |  |
| 46 | Развитие силовых способностей в подтягивании. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | |  | |  |  |
| 47 | Развитие силовых способностей в подтягивании. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | |  | |  |  |
| 48 | Подтягивание – контроль. Подвижные и спортивные игры. | |  | |  |  |
|  | ***Волейбол 21ч.*** | |  | |  |  |
| 49 | Повторный инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм | |  | |  |  |
| 50 | Техника передвижений. Прием и передача мяча. | |  | |  |  |
| 51 | Техника передвижений. Прием и передача мяча сверху- контроль. | |  | |  |  |
| 52 | Техника приема и передачи мяча в прыжке. Развитие физических качеств. | |  | |  |  |
| 53 | Техника приема и передачи мяча у сетки. Развитие физических качеств. | |  | |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками – контроль умений. | |  | |  |  |
| 55 | Прием передачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2. | |  | |  |  |
| 56 | Техника верхней прямой подачи , прием мяча. Правила игры в волейбол. | |  | |  |  |
| 57 | Техника нападающего удара; прием мяча снизу. Учебная игра. | |  | |  |  |
| 58 | Прием мяча снизу от нападающего удара; передача в прыжке. | |  | |  |  |
| 59 | Варианты блокирования нападающих ударов. | |  | |  |  |
| 60 | Блокирование нападающих ударов, страховка. | |  | |  |  |
| 61 | Верхняя прямая подача. Игровые задания. | |  | |  |  |
| 62 | Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия. | |  | |  |  |
| 63 | Тактические действия в нападении. Учебная игра. | |  | |  |  |
| 64 | Совершенствование тактики защиты: индивидуальная, командная. Учебная игра. | |  | |  |  |
| 65 | Совершенствование тактики защиты ; индивидуальные, групповые, командные. | |  | |  |  |
| 66 | Комбинации из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра. | |  | |  |  |
| 67 | Комбинации из изученных элементов техники волейбола. Развитие физических качеств. | |  | |  |  |
| 68 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Игра в волейбол с привлечением к судейству учащихся. | |  | |  |  |
| 69 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам – контроль умений. | |  | |  |  |
|  | ***Баскетбол 13ч.*** | |  | |  |  |
| 70 | ***Баскетбол***: ведение мяча с изменением высоты отскока | |  | |  |  |
| 71 | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Техника штрафного броска. | |  | |  |  |
| 72 | Передача мяча на месте и сменой мест. Учебная игра  Ловля мяча в движении – контроль умений. | |  | |  |  |
| 73 | Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Уч. Игра. | |  | |  |  |
| 74 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра. | |  | |  |  |
| 75 | Бросок мяча в движении после ловли и ведения – контроль умений. Игра в б/б с привлечением к судейству учащихся. | |  | |  |  |
| 76 | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам. Судейство учащихся. | |  | |  |  |
| 77 | **Баскетбол**. Повторный инструктаж по ТБ. Ведение мяча с сопротивлением защитника. | |  | |  |  |
| 78 | Бросок мяча с места и в движении с активным защитником. Учебная игра. | |  | |  |  |
| 79 | Индивидуальная техника защиты Учебная игра. | |  | |  |  |
| 80 | Игровые задания 2:1, 3:2, 3:3. Учебная игра в б/б. | |  | |  |  |
| 81 | Игровые задания 2:1, 3:2, 3:3. Учебная игра в б/б. | |  | |  |  |
| 82 | Игровые задания 3:3. Учебная игра в б/б - учет. | |  | |  |  |
|  | ***Легкая атлетика 17 ч.*** | |  | |  |  |
| 83 | Инструктаж по мерам безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и спортивным играм. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор разбега). | |  | |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту - пере­ход планки и уход от планки. | |  | |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на оценку (выборочно) | |  | |  |  |
| 86 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - контроль. | |  | |  |  |
| 87 | Старт в эстафетном беге. Тестирование. | |  | |  |  |
| 88 | Развитие скоростной выносливости. Тестирование. | |  | |  |  |
| 89 | Бег 100 метров с низкого старта. Развитие выносливости. | |  | |  |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  |  |
| 91 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | |  | |  |  |
| 92 | Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. | |  | |  |  |
| 93 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. | |  | |  |  |
| 94 | Итоговая контрольная работа (теория). | |  | |  |  |
| 95 | Развитие координации, выносливости. КУ - метание гранаты с разбега на дальность. | |  | |  |  |
| 96 | Развитие физических качеств. Бег 3000 м в среднем темпе, подготовка к зачету. | |  | |  |  |
| 97 | Бег 3000 метров на время – КУ***.*** | |  | |  |  |
| 98 | Зачет КУ по легкой атлетике у задолжников. Подвижные и спортивные игры. | |  | |  |  |
| 99 | Повторение материала по легкой атлетике. Подвижные и спортивные игры. | |  | |  |  |

**Программно – методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Реквизиты программы | УМК  Обучающихся  (рекомендовано,  допущено) | УМК  учителя | Оценочные контрольно-измерительные материалы |
| **10-11** | Программа разработана ФГОС основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре. | Физическая культура: 10-11 классы под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.; Просвещение, 2007 г. | В.С.Кузнецов «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры». В.Д. Ковалёв «Спортивные игры».  Е.Р. Яхонтов «Мяч летит в кольцо».  С. Стонкус «Мы играем в баскетбол»  В.Д. Палыга «Гимнастика в школе»,  Н.Г.Озолин «Легкая атлетика»,  Л.В.Былеева «Подвижные игры»,  Настольная книга учителя «Физическая культура». | Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность занимающегося, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.  По окончании школы на базовом уровне среднего (полного) образования учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. |