**Приложение 10**

**Программа учебного предмета «Физическая культура»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Понятийная база и содержание учебного курса «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы среднего общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятель- ность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, воле- вых и социальных качеств.

**Учебно-методический комплекс**

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич « Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2018 год.

2. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.: Просвещение, 2021 г.

**Программа рассчитана на 207 учебных часов, по 105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 классе, 3 часа в неделю.**

Изучение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих **целей**: формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

**Задачи:  
1. Образовательные:**

-**освоение** системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.  
-**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого  
сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**2. Воспитательные:**- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно–оздоровительной деятельности.

**3.Развивающие:**- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

**Межпредметные связи:** биология (знание анатомически, физиологических особенностей человеческого организма), физика (знание и понимание законов физики), математика (умение производить математические действия).

**Требования к уровню подготовки выпускника.**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/уметь:**

- Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр.

- Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

- Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

- Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

- Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

Историческое развитие физической культуры в России.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечения при мышечных нагрузках.

Возрастные особенности развития физических качеств.

Психофункциональные особенности собственного организма.

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В программе В. И. Ляха. А. А. Зданевича программный материал делится на две части -

*базовую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, региональный компонент - *лыжная подготовка.* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, кроссовой подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Содержание учебного материала 10 класс**

**Легкая атлетика (26 часов)**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м.

Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями)

Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

**Спортивные игры (волейбол) (18 часов)**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.

Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча

Игра по упрощенным правилам.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика (18 часов)**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей ОРУ с гимнастической палкой.

Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.

Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений.

**Лыжная подготовка (24 часа)**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход.

Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

**Кроссовая подготовка (8 часов)**

Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Развитие выносливости Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.

**Баскетбол (8 часов)**

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*2). Зонная защита (2\* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

**Резервное время (3 часа)**

**11 класс (девушки): Базовая часть (63 часа)**

**Знания о физической культуре ( на каждом учебном занятии) :**

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии.

Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

**Легкая атлетика (20часов)**

Введение  
Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.  
**2. Кроссовая подготовка.**

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодолевание вертикальных препятствий.

**Спортивные игры. (12 часов) 1. Волейбол**

Стойки и передвижения игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.

Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

**Гимнастика (13 часов)**

Акробатика. Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад. Построения, перестроения, повороты в движении. Развитие силы. Акробатические упражнения, опорный прыжок. Сед углом. Стойка на лопатках. О.Р.У. с обручами, со скакалками. Длинный кувырок. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов. Специальные упражнения для коррекции осанки. Развитие силы.

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Правила подбора одежды для занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы.

Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование,обгон, финиширование.

**Вариативная часть (39 часов)**

**Спортивные игры (19 часов) 1.Баскетбол**

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на

базе ранее пройденных.

Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте.

Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*2). Зонная защита (2\*3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

**2.Волейбол**

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

**Кроссовая подготовка (8 часов)**

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодолевание вертикальных препятствий.

**Лыжная подготовка (4 часа)**

Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход.

**Легкая атлетика (8 часов)**

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

**11 класс (юноши) Базовая часть (70 часа)**

**Знания о физической культуре ( на каждом учебном занятии) :**

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

**Легкая атлетика (20часов)**

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

**Спортивные игры. (12 часов)  
Волейбол**Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками

снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

**Гимнастика (20 часов)**

Акробатика: Инструктаж по ТБ. О.Р.У. на месте. Развитие силы. Кувырок вперед, назад.

Построения, перестроения, повороты в движении. Угол в упоре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед, кувырок через препятствия. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. с предметами. О.Р.У. на месте.

**Лыжная подготовка (20 часов)**

Правила подбора одежды для занятий на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

**Вариативная часть (32 часов)**

**Спортивные игры. (25 часов)  
Баскетбол (10 часов):**Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте.

Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.

Быстрый прорыв (3\*2). Зонная защита (2\* 3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

**Волейбол (5 часов):**

Передвижения и остановки игрока. Верхние передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.

Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону, через 4-ю зону, через 2-ю зону. Учебная игра.

**Кроссовая подготовка.(10 часов)**

Бег (20-28 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодолевание вертикальных препятствий

**Лыжная подготовка (2 часа)**

Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение дистанции до трех- четырех километров. Коньковый ход.

**Легкая атлетика (5 часов)**

Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 3000 метров.

**Тематическое планирование**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце учебного года в 10 и 11 классах.

**Материально-техническое обеспечение**

**Методическая литература для учителя**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.  
2. Погодаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры». – М.: «Физкультура и спорт», 2001.

**Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы**

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Просвещение, 1998.

**Методическая литература для учащихся**

1. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.:Просвещение, 2012 г.

1. http:// www. trainer. h1.ru/ - сайт учителя физкультур. 2. http:// spo. 1 september.ru/ - «Спорт в школе».

**Оборудование:**

1. Стенка шведская - 2 шт.
2. Бревно гимнастическое – 1 шт.
3. Стенка шведская - 2 шт.
4. Перекладина трехуровневая – 1шт
5. Турник съемный – 2 шт.
6. Скамейка гимнастическая - 2 шт.
7. Коврик гимнастический - 14 шт.
8. Гимнастические маты - 12 шт.
9. Мяч малый (теннисный) шт. - 8
10. Мяч медицинский - 3 шт.
11. Скакалка гимнастическая - 15 шт.
12. Сетка для переноса мячей -1 шт.
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой - 5 шт.
14. Мячи баскетбольные - 6 шт.
15. Мячи волейбольные - 13 шт.
16. Сетка волейбольная - 1 шт.
17. Мячи футбольные - 6 шт.
18. Аптечка медицинская - 1 шт.
19. Спортивный зал – игровой.
20. Секундомер - 1 шт.
21. Измерительная лента -1 шт.
22. Козёл гимнастический - 1 шт.
23. Теннисный стол -1 шт.
24. Лыжи - 30 шт.
25. Палки - 30 шт.
26. Гранаты 500 гр,700 гр-8 шт.

**Критерии оценивания подготовки обучающихся**

Оценка успеваемости  - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать  освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4»ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

1. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.