**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новомитропольская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на метод совете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « » г. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР МБОУ «НСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_«» г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Новомитропольская СШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « » г. Приказ №  |

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование учебного предмета (курса)

**Среднее общее образование**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования)

**2 года**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Рабочая программа разработана на основе примернойрабочей программы

по учебным предметам среднего общего образования

(наименование программы, автор)

**Егоров Анатолий Яковлевич**

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

**Новомитрополька**

**Пояснительная записка**

        При составлении данной рабочей программы учтены требования официальных документов:

1. Федеральный закон ют 29.12.1012г. № 273 – ФЗ « Об образовании в РФ».
2. Федеральный компонент образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерство образования и науки РФ

№ 1087 от 05.03.2004г.

1. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 28декабря 2018года № 345 « О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ…»
2. Письмо Министерство образования и науки РФ от 01.04.2005г. № 03417 « О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений».
3. Учебный план МБОУ « Новомитропольская средняя школа»
4. Примерная программа по физической культуре среднего общего образования.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 **Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

 **Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  |  | **10 класс** | 11 класс  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 2. | Легкая атлетика | 12 | 12 |
| 3. | Спортивные игры: - баскетбол  | 15 | 15 |
| 4. | Гимнастика | 21 | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 24 | 24 |
| 2.1 | Спортивные игры:-волейбол | 6 | 6 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 5 | 5 |
|  | Спортивные игры:- баскетбол | 6 | 6 |
|  | Легкая атлетика | 13 | 13 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**Содержание программы учебного курса, предмета, дисциплины**

**Основы знаний о физической культуре, умения 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 движение.

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 за физическими нагрузками 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.

 Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Баскетбол и волейбол**

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

**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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

 **Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся**

 Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

 *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

 *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

 Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

 *Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 *Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

 **Определение уровня физической подготовленности**

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м** **(сек)** | **Бег 60 м****(сек)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Бросок набивного мяча** **(м)** | **Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)** |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **10** | 5,2 | 5,1 | 4,4 | 10,3 | 9,5 | 8,7 | 180 | 195 | 230 | 500 | 600 | 700 | 4 | 8 | 11 |
| **11** | 5,1 | 5,0 | 4,3 | 10,0 | 9,2 | 8,6 | 190 | 205 | 400 | 600 | 650 | 750 | 5 | 9 | 12 |

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м** **(сек)** | **Бег 60 м****(сек)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Бросок набивного мяча (м)** | **Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)** |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **10** | 6,1 | 5,9 | 4,8 | 10,5 | 10,1 | 9,5 | 160 | 170 | 210 | 450 | 500 | 600 | 6 | 13 | 18 |
| **11** | 6,1 | 5,9 | 4,8 | 10,3 | 10,0 | 9,6 | 160 | 170 | 210 | 450 | 500 | 600 | 6 | 13 | 18 |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 ***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 ***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Перечень учебно-методических средств обучения**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

 **Учебники:**

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.