****

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование предмета | Физическая культура |
| Уровень, класс | Среднее общее образование, 11 класс |
| Количество часов по учебному плану |  | 11 класс |  |  |  |
|  - в неделю |  | 3 |  |  |  |
|  - в год |  | 102 |  |  |  |
| Программа | Лях В.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещения, 2019. |
| Учебники | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. М.: Просвещение, 2018. |

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов к предметной линии учебников Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. М.: Просвещение, 2018. Данная программа отражает обязательное для усвоения в средней школе содержание обучения физической культуре.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

**уметь:**

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**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; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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**

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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(10 класс. 3 часа в неделю, всего 102 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела** | **Количество часов** | **Количество контрольных работ** |
| 1 | Легкая атлетика  | 15 | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 12 | 1 |
| 3 | Волейбол  | 15 | 1 |
| 4 | Баскетбол  | 6 | 1 |
| 5 | Баскетбол  | 9 | 1 |
| 6 | Гимнастика  | 18 | 3 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 3 | - |
| 8 | Кроссовая подготовка  | 9 | 1 |
| 9 | Легкая атлетика  | 15 | 3 |
|  | **Итого:** | 102 ч. | 12 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(11 класс. 3 часа в неделю, всего 102 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела** | **Количество часов** | **Количество контрольных работ** |
| 1 | Легкая атлетика  | 15 | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 12 | 1 |
| 3 | Волейбол  | 15 | 1 |
| 4 | Баскетбол  | 6 | 1 |
| 5 | Баскетбол  | 9 | 1 |
| 6 | Гимнастика  | 18 | 3 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 3 | - |
| 8 | Кроссовая подготовка  | 9 | 1 |
| 9 | Легкая атлетика  | 15 | 3 |
|  | **Итого:** | 102 ч. | 12 |