|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»**  **(МАОУ СОШ № 18)** |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании школьного методического объединения  Протокол от  «29» августа 2022 г. №1  Рук. ШМО  Першина Н.В | Согласована с заместителем директора по УВР МАОУ СОШ №18  Писковацкова О.М.  «29» августа 2022 г. | Утверждена  приказом МАОУ СОШ № 18  Приказ от  «30» августа 2022 г. №149-О  Соколова С.В. |

1. **Рабочая программа учебного предмета**

**(с** календарно-тематическим планированием) **по**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(наименование учебного предмета \ курса)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ступень образования \ класс)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 год\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Программу составил \_\_\_Дёмин Юрий Александрович\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. учителя, предмет, **квалификация**

составившего рабочую учебную программу)

г. Тобольск

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета** Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих

личностных, метапредметных и предметных результатов. ***Личностные результаты отражают:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познаванию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Метапредметные результаты отражают:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

***Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:*** 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов *Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);***

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне **ученик научится**: знать: 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;

- 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.

***Ученик получит возможность научиться***:

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

**Демонстрировать (исходя из ном ГТО)**

Физическая способность

Физические упражнения Юноши Девушки

Скоростные

Силовые

К выносливости

Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.

Подтягивания в висе на высокой перекла-дине, количество раз

Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз

Прыжок в длину с места, см

Бег 2000 м, мин

Бег 3000 м, мин

14,3 17,5 5,0 5,4

10 –

– 14

215 170

– 10,00

13,30 –

**2. Содержание учебного курса** Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Степ - аэробика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); степ- аэробике(индивидуального подбора комбинаций; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в

спортивных играх (баскетболе, волейболе,); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Лыжная подготовка

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники различных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Передвижений на короткие и длинные дистанции.

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол**.**

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**.**

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

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**.**

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.

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов**

Название Название темы раздела

Количество часов, отводимых на освоение темы в 11 кл.

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

- Современные оздоровительные системы В режиме учебного дня физического воспитания, их роль в и учебной недели формировании здорового образа жизни,

сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

- 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.

Современное состояние физической культуры и спорта в России

В процессе урока

В процессе урока

В процессе урока

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Всероссийский физкультурно-спортивный**

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.

- Контрольные нормативы ВФСК «ГТО»

В процессе урока

В процессе урока

**Физическое совершенствование**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ**

**-** стойки и перемещения 12 час. - освоение техники ведения мяча

- совершенствование техники бросков

- совершенствование ловли и передачи мяча от груди

- совершенствование ловли и передачи мяча от плеча

- совершенствование ловли и передачи мяча от плеча

- совершенствование тактики игры в защите

- совершенствование тактики игры в нападении **ВОЛЕЙБОЛ**

**-** стойки и перемещения 12 час. - совершенствование техники приема и передачи

мяча сверху

совершенствование техники приема и передачи мяча снизуизучение техники верхней прямой подачи мяча

- совершенствование техники нападающего удара и блокирование из 2 зоны

- совершенствование техники нападающего удара и блокирование из 3 зоны

- совершенствование техники нападающего удара и блокирование из 4 зоны

- совершенствование тактики игры **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ**

**АКРОБАТИКИ**

-ОРУ 14 час. -строевые упражнения

-кувырки вперед и назад

-стойки (на лопатках, на голове) -акробатические соединения

-опорные прыжки через козла

-лазанье по канату в два приема -лазанье по канату в три приема

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**-** низкий старт и бег на короткие дистанции

-стартовый разгон и бег на короткие дистанции 16 час. -финиширование и бег на короткие дистанции

техника бега на длинные и средние дистанции -прыжки в высоту способом «перешагивание» -прыжки в высоту способом «перекидной»

-прыжки в длину способом «прогнувшись» - прыжки в длину способом «бег по воздуху» - метание мяча 150 гр

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**деятельность)**

- классические способы передвижений:

одновременные ходы 14 час - классические способы передвижений:

попеременные ходы

-коньковые способы передвижений

- преодоление спусков и подъемов малой крутизны

- преодоление спусков и подъемов средней крутизны

- преодоление спусков и подъемов большой крутизны

- способы торможения и поворотов

**68 час/урочная деятельность/**

**Бадминтон**

**-** Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз **34 час (внеурочная -** Передвижение в четыре точки из центра

площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки **-** Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз

**-** Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз

**-** Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз **-** Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз

**-** Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз

**Всего 102 часа**