

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 10
«Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей эстетического,
физкультурно-оздоровительного и
технологического циклов
Протокол № _____
от « ____ » августа 2021г.
Руководитель ШМО
_____/ Гришина И.С./
ФИО

СОГЛАСОВАНО
со школьным методическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2021 г.
Председатель методического совета
_____/Усталкова О.Н./
ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ № 10 «ОЦ ЛИК» г.о.Отрадный
_____/Григорьева С.С.
ФИО
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
10-11 классы**

Уровень образования: основное общее

Предметная область: естественнонаучные предметы

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составитель: Л.В. Бредихина

Программа: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021.

Линия учебников:

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2021

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2021

**г. Отрадный
2021**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Результаты изучения курса.

Обучающиеся должны знать:

- Историю физической культуры.
- Основные понятия физической культуры.
- Основы гигиены человека.
- Организацию и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Способы оценивания эффективности занятий физической культурой.

Обучающиеся должны уметь:

- В циклических и ациклических локомоциях : с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.
- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, « мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки).
- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).
- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Обучающиеся должны демонстрировать:

Уровень физической подготовленности в 10-11 классах.

Контрольные упражнения	пол	3	4	5
Прыжок в длину с места.(см)	м	180	195-210	230

Прыжок в длину с места.(см)	ж	160	170-190	210
Челночный бег (3*10) (с)	м	8,1	7,9-7,5	7,2
Челночный бег (3*10) (с)	ж	9,6	9,3-8,8	8,4
Бег 30м (с)	м	5,2	5,1-4,8	4,4
Бег 30м (с)	ж	6,1	5,9-5,3	4,8
6 минутный бег (количество метров)	м	1100	1300-1400	1500
6 минутный бег (количество метров)	ж	900	1050-1200	1300
Подтягивание из виса (количество раз)	м	4	6-7	11
Подтягивание из виса лёжа (количество раз)	ж	6	13-15	18

Формы и методы оценивания образовательных результатов: устный опрос, самостоятельная работа, тестовые задания, доклад, творческая работа, практическая работа, контрольная работа, ответ на уроке, развёрнутый ответ на вопрос, пересказ, индивидуальное и групповое исполнение, комплексная работа на межпредметной основе, проект, тестирование, исследовательская работа, презентация, рецензирование, реферат, выполнение нормативов, дистанционная работа, оценка, полученная в больнице, терминологический диктант, оценка, полученная на спортивных сборах, участие в семинаре, и др.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-11 классы (102ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры.

Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. Современные представления о главных направлениях развития физической культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов.

Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации. Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:

— роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;

— права граждан на занятия физической культурой и спортом;

— права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;

— права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.

Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся бережно относиться к своему здоровью.

Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в средней школе.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Что понимать под здоровьем человека. Понятие здоровья человека как структурно организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

Физическая культура и физическое здоровье. Ознакомление с высказываниями древних философов и врачей о роли физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья человека.

Характеристика факторов, влияющих на физическое здоровье человека.

Раскрытие роли приспособительных (адаптационных) процессов в укреплении физического здоровья человека.

Физическая культура и психическое здоровье. Понятие «психическое здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой.

Положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных психических процессов внимания, памяти и мышления.

Физическая культура и психические состояния человека, характеристика психических состояний и их связь с психическим здоровьем. Регулирование психических состояний средствами физической культуры.

Физическая культура и социальное здоровье. Понятие «социальное здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой.

Физическая культура и нравственные качества личности.

Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой, ознакомление с нравственными

принципами как основой формирования нравственных качеств.

Физическая культура и профессиональная деятельность. Ознакомление с содержательным наполнением прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, функциональной связью с трудовой деятельностью человека. Место и значение прикладно-ориентированной физкультурной деятельности в освоении и выполнении профессиональной деятельности.

Ознакомление с основными формами организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности.

Физическая культура и продолжительность жизни человека. Здоровье и продолжительность жизни человека, характеристика основных признаков и причин старения.

Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека. Характеристика основных периодов жизни человека.

Определение физического возраста посредством традиционных методик. Роль и значение физической культуры в разные периоды жизни человека.

Адаптация организма как основа физической подготовки человека. Понятие адаптации организма как врождённого механизма приспособления человека к внешним воздействиям, её связь с расширением функциональных возможностей организма и укреплением здоровья. Этап максимальной адаптации (этап максимизации) и его отражение в методических принципах физической подготовки.

Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации) и его тренировочный эффект в процессе занятий физической культурой и спортом. Этап минимальной адаптации (этап минимизации) и его значение для практики оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека. Здоровый образ жизни современного человека. Характеристика его структурной организации.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности. Характеристика основных ступеней энерготрат.

Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности, фазовый характер изменения работоспособности в режиме трудового дня и трудовой недели, оптимизация работоспособности средствами оздоровительной физической культуры.

Профилактика и искоренение вредных привычек средствами физической культуры.

Личная гигиена как компонент здорового образа жизни, правила личной гигиены и проведения закаливающих процедур. Банные процедуры и их оздоровительная направленность.

Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека. Основные направления развития оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, силовая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика травм, которые могут возникнуть во время занятий физической культурой и спортом, причины их возникновения.

Правила и способы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.

Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом. Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры. Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности.

Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культурой, разработка планов-конспектов. Характеристика требований к планированию урочных занятий и основные этапы планирования. Особенности составления конспектов уроков комплексного и целевого типа.

Индивидуализация физических нагрузок посредством расчёта уровня функционального состояния и шкалы его оценки.

Понятие о циклах кондиционной тренировки (базовые и недельные циклы) и их планирование с разной функциональной направленностью. Особенности планирования годичного цикла занятий кондиционной тренировки.

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.

Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке.

Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы (гипертонуса).

Оздоровительные системы физической культуры.

Упражнения из оздоровительных систем физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование технических действий в спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр: в футболе, волейболе, баскетболе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Атлетические единоборства, техника выполнения страховки и само страховки, стоек и захватов, бросков и удержания.

Комплексы упражнений базовой физической подготовки.

Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА (ТЕМЫ)**

10-11 классы

№ блока	Название темы блока	Направления воспитания с учетом РПВ	Количество часов
1	Лыжная подготовка	<i>Общеинтеллектуальное направление:</i> формирование практических умений и навыков в учебно-творческой деятельности и созидания. <i>Духовно-нравственное направление:</i> формирование поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки. <i>Социальное направление:</i> воспитание социальной ответственности и компетентности. (практическое применение знаний) <i>Общекультурное направление:</i> формирование культуры отношений человека с человеком. <i>Оздоровительное направление:</i> приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.	14

2	Волейбол	<p><i>Общеинтеллектуальное направление:</i> раскрытие и формирование нравственного смысла учения и самообразования, творческого отношения к образованию.</p> <p><i>Духовно-нравственное направление:</i> воспитание способности к самореализации в пространстве российского государства, формирование активной жизненной позиции.</p> <p><i>Социальное направление:</i> формирование способностей, образцов поведения, ценных для общества.</p> <p><i>Общекультурное направление:</i> формирование уважения личности и достоинства человека.</p> <p><i>Оздоровительное направление:</i> формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.</p>	27
3	Баскетбол	<p><i>Общеинтеллектуальное направление:</i> развитие и формирование личности; уважение к труду, подготовка к сознательному выбору профессии.</p> <p><i>Духовно-нравственное направление:</i> формирование способности к духовному развитию.</p> <p><i>Социальное направление:</i> формирование чувства коллективизма, требовательности к себе и друг к другу.</p> <p><i>Общекультурное направление:</i> воспитание культуры поведения, эстетический вкус.</p> <p><i>Оздоровительное направление:</i> формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности.</p>	15
4	Лёгкая атлетика	<p><i>Общеинтеллектуальное направление:</i> формирование представлений о научной картине мира.</p> <p><i>Духовно-нравственное направление:</i> реализация творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности.</p> <p><i>Социальное направление:</i> формирование представлений о развитии культуры технологических знаний и умений.</p> <p><i>Общекультурное направление:</i> формирование культуры творчества.</p> <p><i>Оздоровительное направление:</i> формирование сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.</p>	31
5	Гимнастика	<p><i>Общеинтеллектуальное направление:</i> формирование целеустремленности и настойчивости в получении образования.</p>	15

	<p><i>Духовно-нравственное направление:</i> формирование у учащихся таких качеств как: долг, ответственность, честь, достоинство, личность.</p> <p><i>Социальное направление:</i> воспитание социальной ответственности и компетентности. (практическое применение знаний).</p> <p><i>Общекультурное направление:</i> формирование культуры быта, поведения в семье и обществе.</p> <p><i>Оздоровительное направление:</i> пропаганда здорового образа жизни.</p>	
ИТОГО		102