

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА С. ИВАНТЕЕВКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназии с. Ивантеевка»
/ Джавдова Н.В./

Приказ № 186 от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
КЛАСС 10-11
УРОВЕНЬ базовый

учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Тарасова Александра Викторовича

Рассмотрено:
на заседании Образовательного центра
педагогов гимназии (МС)
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

2022 – 2023 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов и методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
3. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. Рабочая программа/ А.П. Матвеев - М.: Вентана – Граф, 2017.
4. Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия-школа с. Ивантеевка Саратовской области»
5. Учебный план МОУ «Гимназия с. Ивантеевка» на 2022-2023 учебный год
6. Положение о рабочей программе
7. Федеральный перечень учебников на 2019-2020 гг.

На изучение предмета «Физическая культура» в учебном плане для 10-11 класса отводится 204 часа в год. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, из расчета 3 часа в неделю в каждом классе.

Для реализации программного содержания используется учебник А.П. Матвеева «Физическая культура»; 10-11 классы. М.: Просвещение, 2019

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи**:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме и будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре»,

выпускник научится:

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

— ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

выпускник получит возможность научиться:

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

— самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей);

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности»,

выпускник научится:

— осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

— определять функциональную направленность упражнений

из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья,

интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

— тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

выпускник получит возможность научиться:

— пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование»,

выпускник научится:

— выполнять комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

— выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

— владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. ВФСК « ГТО» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Здоровье как главная человеческая ценность. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы.

2. Способы самостоятельной деятельности

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований ВФСК « ГТО»

3. Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирования массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг».

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая

атлетика

Беговые упражнения. Бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег на короткой, средней, длинной дистанции; бег из различных ИП.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега ; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; тройной прыжок; со скакалкой;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений; метание мяча в цель.

Кроссовая

подготовка

Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности. Техника преодоления искусственных, естественных препятствий; способы передвижения по мягкому, твердому, скользкому грунту; техника бега в гору и под гору; передвижение по травянистому склону, по твердому неровному грунту; балансирование при преодолении препятствий; повторный и переменный бег.

Гимнастика

с

основами

акробатики:

Совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки);

- Организуемые команды и приемы: повороты на месте и в движении; перестроения на месте и в движении;
- Висы и упоры: подтягивания в висе; упражнения в висах и упорах;
- Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».
- Акробатические упражнения и комбинации: сед углом. «Мост», стойка на голове
Составление акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.
- Аэробика (девушки) - упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев и степ-аэробики; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.
- Атлетическая гимнастика (юноши) — физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп (с дополнительным отягощением: гантели, амортизаторы, тренажеры и т. п. и без дополнительного отягощения на спортивных снарядах); специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц.

Лыжные гонки

Совершенствование ранее изученных ходов. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Бесшажный одновременный ход. Техника преодоления поворотов. Способы подъемов. Совершенствование техники подъемов. Спуск в основной стойке. Эстафеты. Способы торможений. Совершенствование техники торможений. Эстафеты. Преодоление бугров и впадин. Переход с одного хода на другой в зависимости от типа трассы. Прохождение учебных дистанций изученными ходами; совершенствование техники передвижений на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований ВФСК «ГТО».

Баскетбол

Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра.

Волейбол

Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (нападающий удар, блокирование нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра.

3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Специальные упражнения для развития физических качеств: силы (по методу чередования предельных и непредельных отягощений); быстроты (по методу повторно-интервального выполнения упражнений); выносливости (по методу непрерывно-вариативного выполнения упражнений), гибкости (по методу последовательного чередования активных и пассивных упражнений); координации (по методу чередования статического и динамического равновесия).

Общеразвивающие и специальные упражнения из базовых видов спорта: для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований ВФСК «ГТО».

КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

№	Контрольное упражнение	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
Юноши				
1	Бег 100 м. (сек)	13.4	14.3	15.2
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	12.40	14.30	16.00
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	185
4	Бег на лыжах 5 км (мин.,сек.)	24.00	26.10	28.30
5	Метание спортивного снаряда 700г (м)	35	29	22
6	Подтягивание из виса (раз)	14	11	5
7	Поднимание туловища (раз)	50	40	32
8	Прыжки через скакалку (раз)	130	100	80
9	Наклон вперёд из положения стоя (см)	13	8	0
Девушки				
1	Бег 100м (сек)	16.0	17.2	18.6
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.50	11.20	13.00
3	Прыжок в длину с места (см)	185	170	155
4	Бег на лыжах 3 км (мин.сек.)	17.00	19.00	22.00
5	Метание спортивного снаряда 500г (м)	20	16	11
6	Поднимание туловища (раз)	44	36	27
7	Прыжки через скакалку (раз)	140	110	70
8	Наклон вперёд из положения стоя (см)	16	9	0
9	Подтягивание из виса лёжа (раз)	19	13	7