

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации
муниципального образования Киреевский район

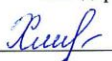
МКОУ «Киреевский центр образования № 4»

РАССМОТРЕНО
на заседании циклового
методического объединения
учителей-предметников

 Глаз М.С.

Протокол № 1
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

 Хмелевская Н.Ю.

"30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МКОУ «Киреевский центр
образования №4»

 Алтухова Е.П.

Приказ № 134
от "31" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для 10-11 классов среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

**Составитель: Шведов А.Е.,
учитель физической культуры**

г. Киреевск
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре и комплексной программы «Физическое воспитание 1-11» Авторы: В. И. Ляха, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2012г.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

В соответствии с этим, программа предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функционально состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (сек)	5.0	5.4
	Бег 100 м (сек)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10.00

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель с 10-12 метров (девушки), с 15-25 метров (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее усвоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью на скорость (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА
РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
(СЕТКА ЧАСОВ)**

Тема	Количество часов	
	Классы	
	10	11
Всего часов	102	102
Знания о физической культуре	В процессе урока.	
Гимнастика с элементами акробатики	20	20
Легкая атлетика	30	30
Лыжная подготовка	24	24
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, подвижные игры)	28	28

10 - 11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: систематизировать основы знаний о физической культуре – социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические.

Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут использовать основы знаний о физической культуре в своей жизнедеятельности.

Спортивные игры

Цель: овладеть более сложными приемами техники и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут играть и соревноваться.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику лыжных ходов.

Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Планируемый результат:

- учащиеся смогут правильно распределять силы для прохождения любых дистанций на лыжах, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Легкая атлетика

Цель: освоить технику выполнения и демонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и демонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

Планируемый результат:

- демонстрировать технику и результат бега на 100 м;
- демонстрировать технику и результат бега на 2 (3) км;
- демонстрировать технику и результат прыжка в высоту и в длину;
- демонстрировать технику и результат метания мяча;
- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

Гимнастика

Цель: уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 2, по 4, по 8 в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ с предметами: набивными мячами (до 5 кг), гирями, штангой, гантелями (5-7 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке.

Висы и упоры. Мальчики – подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю, переход на нижнюю жердь; равновесие на нижней жерди. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девочки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Лазанье по канату. Подтягивания.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать индивидуальные комбинации на снарядах.

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать

с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Список литературы:

- 1 Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
- 2.КиселёваС.Б.,Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г
- 3.Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс.Тестовый контроль.для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
- 4.Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,10-11классы.Учебник,ФГОС. 2015Г
- 5.Кузьменко Г.А.Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности.Из-во Прометей 2013г
- 6.кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г
- 7.Марченко И.М.Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11классы.из-во: учитель 2013г
- 8.Михайлова Э.И., МихайловН.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во:советский спорт 2014г.
- 9.Кириченко С.Н. Под ред.перепёлкиной А.В.Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г
- 10.Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

