

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа № 2 имени Д.В. Крылова»

Утверждено
приказом МОБУ СШ № 2
от 31.08.2021 № 287

Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
для учащихся 10-11 классов

Составители: Хрипкова И.А.
Клюев В.В.
Кузнецова Н.С.

г. Гаврилов-Ям
2021-2022

1. Предметные результаты "Физическая культура" (базовый уровень).

-уметь 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);

-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень).

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*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень).

Раздел «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

Раздел «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

Раздел «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*

Содержание учебной программы

В содержании программы по физической культуре выделены три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности:

«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Учебный материал программы распределен по разделам: основы знаний, способы деятельности, физическое совершенствование. Физическое совершенствование включает себя следующие разделы: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Социокультурные основы.

10-11 классы. Физическая культура общества и человека, понятие о физической культуре личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизненной деятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Психолого-педагогические основы

10-11 классы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Понятия телосложения и характеристика его типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы

10-11 классы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий от индивидуальных особенностей. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние. Основы профилактики вредных привычек.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных ранее. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление элементов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля освоенных ранее.

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Раздел «Легкая атлетика». Работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Урок приобретает черты тренировки. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега,

длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Усиливается прикладная роль занятий.

Раздел «Гимнастика». Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. В программный материал включены новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности - атлетическая гимнастика. На занятиях с девушками – ритмическая гимнастика, комплексы аэробики.

Раздел «Лыжная подготовка». Работа по совершенствованию техники лыжных ходов, горнолыжной техники. Увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще применяются эстафеты и различные соревнования.

Разделы «Спортивные игры» Продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр (волейбол), закрепляются и совершенствуются освоенные элементы техники перемещений, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. На занятиях применяются методы круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.

Раздел «Плавание». Продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания. Обучающимся, достигшим хороших результатов, даются задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, включаются игры и эстафеты на воде.

Раздел «Элементы единоборств» Закрепление ранее освоенных, а также изучение новых приемов борьбы стоя и лежа. Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки. Обучение умению вести учебную схватку.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями ФГОС и дают основания для соответствующей аттестации обучающихся на ступени среднего (полного) общего образования по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе.

Волейбол.

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий с учащимися младших классов.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий с учащимися младших классов.

Футбол

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий с младшими классами.

Гимнастика

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль.

Лёгкая атлетика

10-11 классы. Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

10-11 классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Первая помощь при обморожениях.

Плавание

10-11 классы. Биомеханические основы техники плавания. Правила поведения на открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Элементы единоборств.

10-11 классы. Самостоятельная разминка перед борьбой. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Раздел «Способы деятельности» ориентирован на обучение умениям использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Форма контроля:

Зачет (практическое выполнение элементов техники упражнений в каждом из разделов программы, тестов по физической подготовленности).

Собеседование по теоретическим вопросам.

Реферат, презентация, проект на тему по разделу пропущенных занятий, по уважительной причине (освобождение по болезни).

3. Тематическое планирование предмета « Физическая культура» (базовый уровень).

№ п/п	Вид программного материала	Количество Часов 10-11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока.
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Спортивные игры	22
5	Лыжная подготовка	21
6	Элементы единоборств	9
7	Плавание	4

8	Диагностика Мониторинг ГТО Дефференцированный зачет (11 кл)	5/3
8	Итого	102/99