

Рассмотрено и рекомендовано
кафедрой искусство и здоровье
Протокол № 4 от 31 августа 2021 г.

Утверждено приказом по муниципальному
бюджетному общеобразовательному
учреждению «Гимназия № 1 г. Никольское»
от 31 августа 2021 г. № 116

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 г. Никольское»**

**Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах
(ФГОС второго поколения)**

Рабочая программа разработана и
реализуется учителями физической
культуры

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича с учетом следующих нормативных документов:

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В целях дифференцированного подхода обучающие отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных). Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе изучают материал теоретически без сдачи учебных нормативов и физических нагрузок. Контроль за знаниями учащихся осуществляется в виде устного опроса, учебных тестов, рефератов.

2. Место программы в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 10,11 классе 102 часа в год. Программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

На изучение основ знаний о физической культуре, приемов закаливания, способов само-регуляции и самоконтроля выделяется время в процессе уроков:

1 Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

II класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. 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.

4. Приемы само-регуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка.

3. Содержание программы.

I. Легкая атлетика

10-11класс- по 21 ч. (10ч;11ч)

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Метание гранаты. Бег с препятствиями. Челночный бег.

II. Кроссовая подготовка

10 - 11 класс - по 18 ч. (10ч ; 8ч)

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе. Кросс до 25 минут. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Челночный бег 4х9 м

III. Гимнастика

10 – 11 класс - по 21 ч.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой.. Перестроения. Комбинации из акробатических упражнений. Висы. Длинный кувырок через препятствие.

Подтягивание. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

IV. Волейбол

10 - 11 класс - по 21 ч.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча. Варианты подач мяча. Нападающий удар через сетку. Варианты блокирования. Игра по упрощенным правилам.

V. Баскетбол

10 – 11 класс - по 20 ч.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Действия против игрока с мячом и без. Ведение с сопротивлением. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Варианты бросков мяча. Игра по упрощенным правилам.

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения физической культуры выпускник средней школы должен:

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 само-страховки 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, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

5. Перечень учебно-методического обеспечения.

Оборудование и приборы :

1. Щит баскетбольный игровой
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейки гимнастические
4. Стойки волейбольные
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Гимнастический козёл
7. Перекладина гимнастическая пристенная
8. Обручи гимнастические
9. Комплект матов гимнастических
10. Перекладина навесная универсальная
11. Набор для подвижных игр
12. Аптечка медицинская
13. Скакалки
14. Стол для настольного тенниса
15. Комплект для настольного тенниса
16. Мячи футбольные
17. Мячи баскетбольные

18. Мячи волейбольные
19. Сетка волейбольная
20. Оборудование полосы препятствий
21. Спортивные залы (кабинеты)
22. Спортивный зал игровой (гимнастический)
23. Кабинет учителя
24. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
25. Пришкольный стадион (площадка)
26. Музыкальный центр