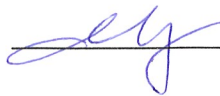


Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования Администрации г.о. Самара
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Самарский медико-технический лицей» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО


Председатель методического
объединения

 М.А.Мартынова

Протокол № 1
от 28.08.2023г.


ПРОВЕРЕНО


Заместитель директора

 Т.А.Марканова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.А.Волчкова



Приказ № 154-од
от 28.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 10-11 классов**

Самара, 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 -11 классов составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

-Федеральный Закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019)

-Федеральный государственный общеобразовательный стандарт среднего общего образования утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г № 413 (в ред приказа №613 от 29.06.2017)

Программа:

Физическая культура. Базовый уровень.10-11 классы: рабочая программа / А.П. Матвеева.- М.: Вентана — Граф, 2017

Используемый учебник:

Физическая культура. 10-11 класс.: учеб. для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев -М.: Вентана — Граф 2019

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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;
- 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;
- 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.

Содержание учебного предмета.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов, тем, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса, на материально-техническую базу школы, на климатические условия и места проведения урока.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания. Также разделы «Знания о физической культуре» и «Способы двигательной деятельности» использовать в процессе урока и отдать часы на изучении базовых видов спорта.

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

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.

Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Бег с высокого, низкого старта. Прыжки в длину с места. Метание гранаты. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Специально-беговые упражнения. Тройной прыжок. Усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. **Примечание:** в часы лёгкой атлетики добавлены темы из раздела «Знания о физической культуре».

Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами (гирями, штангой, блинами, скакалкой, обручами), повороты в движении кругом, перестроение пройденные в предыдущих классах. Длинный кувырок, упражнения в равновесии, стойка на руках, сед углом, кувырок назад прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов акробатики. Подтягивание. Отжимание. Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки через препятствия. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Современные оздоровительные системы. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Способы регулирования массы тела человека. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки, регулирование массы тела. Способы лечебного массажа. Комплекс атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Современные оздоровительные системы. Комплекс антистрессовой гимнастики. **Примечание:** добавлены темы из раздела «Способы двигательной деятельности».

Кроссовая подготовка. Длительный бег до 25 минут, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности. Чаще, чем в 5-9 классах, применяются эстафеты и различные соревнования. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Оздоровительные- гигиенические процедуры. Самомассаж как форма оздоровительной физической культуры. Правила безопасности при подготовке к соревнованиям и в ходе соревнований. **Примечание:** добавлены темы из раздела «Знания о физической культуре»

Спортивные игры. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением, учебно-тренировочная игра, двухсторонняя игра, судейство игры, передачи мяча (изученные с 5 по 9 класс), упражнения с мячом: ловля мяча двумя руками в прыжке, финты и сочетания игровых приёмов, броски по кольцу. Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры. Народные игры. Упражнения на развитие ловкости.

Волейбол. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нижняя боковая подача. Передачи мяча над собой и в парах. Приём мяча с подачи. Приёмы мяча сверху и снизу. подача мяча в заданную зону площадки. Прямой нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Учебно- тренировочная игра. Подвижные игры.

Учебно – тематический план

№ П.П.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юноши, девушки)	11 (юноши, девушки)
1	Основы знаний о физической культуре. Способы двигательной деятельности.	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
	Спортивные игры	50	50
4	Баскетбол	25	25
5	Волейбол	25	25
6	Кроссовая подготовка	10	10
	Итого	102	102