Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Волховская городская гимназия № 3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом приказом №386

протокол № 1 от 02.09.2021 г.

от 02.09.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся 10-11 классов (юноши)

на 2021/2022 учебный год

Составитель: Смирнов Николай Васильевич

ВОЛХОВ

2021

**Содержание**

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета Раздел 2. Содержание учебного предмета

Раздел 3. Учебно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: 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-корригирующей 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.

# Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

* + ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
	+ готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
	+ готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
	+ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
	+ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
	+ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

# Планируемые метапредметные результаты освоения ОП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

# Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* + самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
	+ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
	+ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
	+ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
	+ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
	+ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
	+ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

# Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* + искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
	+ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
	+ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
	+ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
	+ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
	+ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
	+ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

# Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* + осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
	+ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
	+ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
	+ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
	+ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

# Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Базовый уровень**

# 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.*

# 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

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.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Теоретически е сведения | 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.
2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.
3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. |
| 2 | Гимнастика и строевая подготовка | Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность. Круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.Перекладина высокая. Подтягивание. Брусья. Сгибание, разгибание рук в упоре.Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см).Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове и руках, стойка на руках.Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами.Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением. |
| 3 | Легкая атлетика | Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км.Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м.Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции.Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м.Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Старт Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражненияметателя. |
| 4 | Спортивные игры«Волейбол» | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучениеэлементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Нападающий удар. |
| 5 | Спортивные игры«Баскетбол» | Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловямяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. |
| 6 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х и 4-х шажными ходами. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.Особенности физической подготовки лыжника.Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.Перемещение изученными способами от2000 до 6000 метров. Подъем в гору скользящим шагом. Т/безопасности при торможениях.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанций.Спуски с поворотами и торможениями. Гонка на лыжах до 3 км.Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. |

# Учебно -тематическое планирование

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Распределение часов в рамках предмета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | класс |
| 10 | 11 |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика и строевая подготовка | 21 | 21 |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | 36 |
| 4 | Спортивные игры «Волейбол» | 12 | 12 |
| 5 | Спортивные игры «Баскетбол» | 12 | 12 |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
|  | ИТОГО | 102 | 102 |

.