**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол №  от июня 2022 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол №  от август 2022 г | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10-11 классов**

**базовый уровень обучения**

**очная форма обучения**

учителя физической культуры

2022г.

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа разработана на основе закона РФ "Об образовании в Росийской Федерации" от 29.12.2012, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897), закона "Об образовании в Красноярском крае" от 26.06.2014г. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Москва. «Просвещение2011» Е. С. Савинов), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2006), Программы развития МАОУ «Гимназия №1» на 2016-2023г.г., Образовательной программы МАОУ «Гимназия №1» 2022-2023 г. г

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в старшей школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10,11 классах в учебном процессе предлагается использовать учебники «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень»/ под ред. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 и «Физическая культура 10-11 классы общеобразоват. учреждений» В. И. Лях, А. А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2007.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Важной особенностью образовательного процесса в старшей школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании старшей школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 10-11 классах составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

**Цель:** овладение основами самостоятельной двигательной деятельности, ее внедрение в индивидуальный образ жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| X  (юноши) | X  (девушки) | XI  (юноши) | XI  (юноши) |
| 1. | **Базовая часть** | **81** | **81** | **81** | **81** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2. | **Вариативная часть** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | юноши | девушки |
| скоростные | Бег 100 м с высокого старта, сек  Бег 30 м с высокого старта, сек. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине | 10 | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз | - | 14 |
| к выносливости | Бег 2000 м  Бег 3000 м | -  13.30,00 | 10.00,00  - |

**Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов**

**(16-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | возраст | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высо  кий | Низ  кий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, сек | 16  17 | 5,2  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4  4,3 | 6,1  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8  4,8 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный бег 3\*10 м, сек | 16  17 | 8,2  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3  7,2 | 9,7  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4  8,4 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180  190 | 195-210  205-220 | 230  240 | 160  160 | 170-190  170-190 | 210  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500  1500 | 900  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 16  17 | 5  5 | 9-12  9-12 | 15  15 | 7  7 | 12-14  12-14 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16  17 | 4  5 | 8-9  9-10 | 11  12 | 6  6 | 13-15  13-15 | 18  18 |

Аттестация учащихся планируется по полугодиям с учетом результатов текущих оценок, результатов выполнения контрольных упражнений по каждому разделу программы, контрольного тестирования и сдачи норм комплекса ГТО. Для получения положительной оценки учащиеся должны показать как минимум средний уровень физической подготовленности.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**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 движение.

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

**Психолого-педагогические основы**.

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

**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 клас**с. 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции.**

**10-11классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Волейбол.**

**10-11 классы**. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузок при занятиях волейболом.

**Баскетбол.**

**10-11 классы**. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузок при занятиях баскетболом.

**Гимнастика.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

|  |  |
| --- | --- |
| - мячи футбольные;  - мячи резиновые;  - мячи баскетбольные;  - мячи теннисные;  - мячи для метания;  - гимнастические маты;  - гимнастические скамейки;  - малая перекладина;  - гимнастические коврики;  - обручи;  - скакалки;  - биты для игры в лапту; | - секундомер;  - гимнастическая лестница;  - гимнастический козел;  - канат;  - гимнастические палки;  - гимнастическое бревно;  - лыжный комплект  - беговая дорожка;  - рулетка |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:**

Литература:

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич//Физкультура в школе. -2004.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.-127с.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана.- М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/ сост. Б. И. Мишин.- М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астель», 2003. -526с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001.-128с.
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998.-112с.
7. Каинов А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевич/ А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы)
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
4. Палки гимнастические.
5. Скакалки детские.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.

Лыжи с креплениями и палками.