

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах соответствует:

- примерной образовательной программе среднего общего образования;
- авторской программе под редакцией В.И. Ляха;
- основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Лингвистическая гимназия №3»;
- учебному плану МАОУ «Лингвистическая гимназия №3»;
- федеральному перечню учебников;
- программе воспитания муниципального общеобразовательного учреждения «Лингвистическая гимназия №3 г. Улан-Удэ», которая разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания» от 02.06.2020 г.

Рабочая программа рассчитана на:

10 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год,

11 класс- 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Национально-региональный компонент программы реализуется через проведение уроков по изучению и проведению игр в лапту.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом данная рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов школьного курса по физической культуре и реализацию модуля «Школьный урок» программы воспитания основного общего образования.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических

кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол,

волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в

игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Ссылки: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/>

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Ссылки: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/>

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Ссылки: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (105 ч)

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подразделы	темы
1 полугодие 48 часов		
Легкая атлетика (18 ч)		
Развитие скоростных качеств		8 ч
Развитие двигательных качеств		6 ч
Развитие выносливости		4 ч
Футбол (9 ч)		
Совершенствование техники ударов по мячу		3 ч
Развитие координационных качеств		2 ч
Двухсторонняя игра		4 ч
Баскетбол (8 ч)		
Совершенствование передачи мяча		2 ч
Совершенствование ведения мяча		2 ч
Тактика игры		2 ч
Двусторонняя игра		2 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самостраховки		10 ч
2 полугодие 57 часов		
Гимнастика (10)		
Акробатика		1 ч

Опорные прыжки		2 ч
Развитие координационных, силовых качеств		7 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самостраховки		6 ч
Упражнения для подножек		2 ч
Кувырок вперед через лопатки		2 ч
Волейбол (12 ч)		
Совершенствование техники передачи мяча		4 ч
Совершенствование ударов по мячу		4 ч
Совершенствование тактики игры		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
Баскетбол (4 ч)		
Совершенствование ведения мяча		2 ч
Броски мяча		2 ч
Легкая атлетика (10 ч)		
Развитие скоростных качеств		4 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Футбол (3 ч)		
Игра в футбол		3 ч
Национальный компонент «Лапта» (8 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		2 ч
Подбрасывание, ловля, удары по мячу		3 ч
Игра в лапту		3 ч

Итого 105 часов, из них 35 часов на реализацию программы по воспитанию

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (102 ч)

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подраздел	темы
1 полугодие 47 часов		
Легкая атлетика (18 ч)		
Развитие скоростных качеств		5 ч
Развитие двигательных качеств		7 ч
Развитие выносливости		4 ч
Развитие координационных и силовых качеств		2 ч
Футбол (9 ч)		
Техника ударов по мячу		3 ч
Развитие координационных качеств		2 ч
Двухсторонняя игра		4 ч
Баскетбол (8 ч)		
Передачи мяча		2 ч
Совершенствование ведения мяча		2 ч
Тактика игры		2 ч
Двусторонняя игра		2 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (9 ч)		
Приемы самостраховки		7 ч
Освоение группировки		2 ч
2 полугодие 55 часов		
Гимнастика (10)		

Акробатика		1 ч
Опорные прыжки		2 ч
Лазание по канату		2 ч
Развитие координационных, силовых качеств		5 ч
Самбо (8 ч)		
Приемы самостраховки		4 ч
Упражнения для подножек		2 ч
Кувырок вперед через лопатки		2 ч
Волейбол (12 ч)		
Техника передачи мяча		3 ч
Совершенствование ударов по мячу		3 ч
Совершенствование тактики игры		3 ч
Двухсторонняя игра		3 ч
Баскетбол (4 ч)		
Совершенствование ведения мяча		2 ч
Броски мяча		2 ч
Легкая атлетика (10 ч)		
Развитие скоростных качеств		4 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Футбол (3 ч)		
Игра в футбол		3
Национальный компонент «Лапта» (8 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		3 ч
Подбрасывание, ловля, удары по мячу		2 ч
Игра в лапту		3 ч

Итого 102 часов, из них 32 часа на реализацию программы по воспитанию

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Шарханов Владимир Савельевич

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022