

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне основного среднего образования разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного среднего образования, с учётом проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего образования по предмету «Физическая культура», в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре является частью ООП СОО МБОУ «Первомайская СОШ» и состоит из следующих разделов: пояснительная записка, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование.

Настоящей программой на изучение физической культуры в 10-11 классах предусматривается 204 часа: по 102 часа в год (3 учебных часа в неделю).

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, физика, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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 ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Учет уровневого подхода к достижению планируемых результатов

10 класс

| Физические качества | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|---------------------|---|----------|---------|
| Скорость | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,0 |
| | Бег 30 м/с | 4,8 | 5,1 |
| Сила | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 11 | – |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 15 |
| | Прыжок в длину с места, см | 226 | 181 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| | Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

11 класс

| Физические качества | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|---------------------|---|----------|---------|
| Скорость | Бег 100 м/с | 14,2 | 16,5 |
| | Бег 30 м/с | 4,6 | 5,0 |
| Сила | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 12 | – |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 16 |
| | Прыжок в длину с места, см | 227 | 175 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| | Бег 3000 м, мин, с | 13.00 | – |

Содержание учебного предмета

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

-Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.(11кл)

-Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.(10кл)

-Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.(11кл)

-Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).(11кл)

-Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).(11кл)

-Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.(10кл)

-Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).(10-11кл)

-Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой).(10кл)

Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).(10кл). Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

-Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы;(10кл) при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.)(11кл)

- Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).(11кл)

-Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика(юноши) : комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.(10кл)

-Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча); со скакалкой (махи и повороты, вращения, круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки);(10кл) с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).(11кл)

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); (11кл)

-общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.(10-11кл)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

-Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.(10кл)

-Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.(11кл)

-Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).(11кл)

-Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.(10кл)

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

-Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.(10кл)

-Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). (11кл)

-Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.(10кл)

-Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.(11кл)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).(10-11кл)

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.(10-11кл)

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.(10-11кл)

Плавание: Теоретические сведения:

Прикладные способы плавания: плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); (10-11кл)

Освоение и совершенствование техники плавания. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).(10-11кл)

Коньки: Совершенствование индивидуальной техники катания на коньках (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие катание («по прямой» и «змейкой»), небольшие препятствия 10-11кл).

Элементы единоборств (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.(10-11кл)

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

-Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий (10кл), планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).(11кл)

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.(10кл)

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО» (10-11кл).

Примерное распределение основного программного материала

10-11 класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|------------|
| | | 10 класс | 11 класс |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 4 | Легкая атлетика | 33 | 33 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 6 | Баскетбол | 24 | 24 |
| | Итого | 102 | 102 |