|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Руководителем методического объединения учителей «Олимпиец»Ивановой О.В.Протокол № 1от 30.08.2023 | УТВЕРЖДЕНОдиректоромШараповым А.В.Приказ № 353 от 01.09.2023  |

Приложение к ООП

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**10-11 класс**

д. Разметелево

2022г.

**1.Пояснительная записка:**

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2011).**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
2. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится102часа в 11 и 102 часов в 10 классах в год. Срок реализации программы: 1 год.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов**:

* Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**2. Содержание тем учебного курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

1.1.Социокультурные основы**.**

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля
физических нагрузок 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.

1.3. 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 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3/ 5,0 | 17,5/ 5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | **—** | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | ***-*** | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | 13,30 | **-** |

**3. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

1. на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
2. на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
5. на углубленное представление об основных видах спорта;
6. на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
7. на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** | **ЦЕЛЬ** | **ОСНОВНЫЕ** **ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ УЧАЩИХСЯ** |
| 1 | Легкая атлетика | Совершенствование упражнений по легкой атлетики, изучавших в 9 классе. | * Знать правила безопасности при занятии легкой атлетикой и оказание первой медицинской помощи при травмах;
* Уметь выполнять низкий старт и знать технику стартового разбега.
* Совершенствовать технику бега на короткие и длинные дистанции;
* уметь совершать прыжки в длину;
* уметь совершать прыжки в высоту;
* метать гранату с разбега.
 |
| 2 | Баскетбол | Совершенствование навыков игры в баскетбол | * совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек;
* совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с ударом о пол;
* уметь водить мяч на месте, в движении, с изменением направления и скорости;
* бросать мяч двумя руками с места и в движении;
* вырывать и выбивать мяч;
* владеть индивидуальными действиями в нападении и защите.
 |
| 3 | Гимнастика | Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и элементов акробатики. | * уметь выполнять строевые упражнения;
* уметь составлять комплекс ОРУ без предметов;
* уметь выполнять акробатические упражнения;
* уметь выполнять упражнения в висах и упорах;
* уметь выполнять упражнения в равновесии;
* уметь выполнять опорный прыжок;
* уметь лазить по канату, гимнастической стенке, подтягиваться, отжиматься.
 |
| 4 | Лыжная подготовка | Совершенствование способов передвижения на лыжах | * знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
* применять лыжный инвентарь, согласно правилам;
* знать и уметь выполнять все способы передвижения на лыжах;
* знать основы горнолыжной техники;
* уметь пробегать дистанцию 3000 м на скорость;
* знать основы оказания помощи при обморожениях и травмах.
 |
| 5 | Волейбол | Совершенствование навыков игры в волейбол. | * Знать правила игры в волейбол;
* Знать основные правила судейства;
* Усвоить стойки и перемещения на площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
* Освоить приемы техники нападающего удара;
* Уметь свободно играть в волейбол, применяя все знания, умения и навыки.
 |

**4. Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | 17 |
| 2. | **Спортивные игры (баскетбол)** | 15 |
| 3. | **Гимнастика** | 22 |
| 4. | **Лыжная подготовка** | 18 |
| 5. | **Самбо**  | 8 |
| 6. | **Спортивные игры (волейбол)** | 11 |
| 7. | **Лёгкая атлетика** | 11 |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | 17 |
| 2. | **Спортивные игры (баскетбол)** | 15 |
| 3. | **Гимнастика** | 22 |
| 4. | **Лыжная подготовка** | 18 |
| 5. | **Кроссовая подготовка** | 8 |
| 6. | **Спортивные игры (волейбол)** | 11 |
| 7. | **Лёгкая атлетика** | 11 |

**5. Учебно- методический комплекс.**

Литература:

1. Программы Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. / Лях. Автор: Лях В.И., Зданевич А.А. Издательство : М. Просвещение 2012г.
2. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомитского, Г.Б. Мейксона. 2012г. Издательство М.
3. Пособие для учителя «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов» под редакцией В.И. Ляха 2010г. Издательство М.

Учебно-практическое оборудование спортивного зала:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Перечень оборудования** | **количество** |
| 1. | Мат гимнастический | 10 |
| 2. | Мяч баскетбольный | 17 |
| 3. | Мяч волейбольный | 20 |
| 4. | Мяч футбольны | 24 |
| 5. | Скакалка | 17 |
| 6. | Медицинбол 1 кг | 7 |
| 7. | Мяч большого тенниса | 2 уп |
| 8. | Мяч гимнастический | 3 |
| 9. | Медицинбол 3кг | 8 |
| 10. | Граната 700 гр | 10 |
| 11. | Граната 500 гр | 5 |
| 12. | Секундомер | 4 |
| 13. | Гантели вениловые 5кг\*2 шт | 4 |
| 14. | Гантели вениловые 1кг\*2 шт | 8 |
| 15. | Гантели вениловые 2кг\*2 шт | 8 |
| 16. | Эстафетная палочка | 12 |
| 17. | Палка гимнастическая деревянная | 20 |
| 18. | Козёл гимнастический | 1 |
| 19. | Сетка волейбольная | 2 |
| 20. | Сетка для настольного тенниса | 3 |
| 21. | Сетка футбольная | 1 пара |
| 22. | Шарик н/т | 23 |
| 23. | Набор для н/т | 3 |
| 24. | Ракетка | 8 |
| 25. | Ботинки лыжные р.37 | 11 |
| 26. | Ботинки лыжные р.39 | 12 |
| 27. | Ботинки лыжные р.43 | 12 |
| 28. | Крепления лыжные | 15 |
| 29. | Лыжные комплект 160-180 см | 20 пар |

.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.