

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Никульевка

Одобрено

педагогическим
советом

МБОУСОШ

с.Никульевка (протокол
№1 от 30.08.2022 г.)

Утверждено

Директор МБОУСОШ

с.Никульевка _____ Г.Н.Уренева

(приказ № 65-п от 30.08.2022 г.)

Рабочая программа
по физической культуре среднего (полного) общего
образования
(10-11классы)

Составитель:

Жигалин Н.К.—учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

с. Никульевка 2022-2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе «Примерной программы основного среднего (полного) общего образования по физической культуре.» Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса. Конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела : пояснительную записку : основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам ; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам : знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности). В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями : физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы "Физкультурно-оздоровительная деятельность" ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе "Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности" содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе "Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью" представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы обучающихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе "Способы физкультурно-оздоровительной деятельности" раскрываются способы

самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности . индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями . Вторая содержательная линия "Спортивно -оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой" соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся . В первом разделе "Знания о спортивно -оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой " приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно -оздоровительной деятельностью . Во втором разделе "Физическое совершенствование со спортивно -оздоровительной и прикладно -ориентированной физической подготовкой " дается учебное содержание , ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся по одному из базовых видов спорта , а также физические упражнения и комплексы , нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности . Отличительной особенностью этого раздела программы , является предоставление возможности обучающимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта . В третьем разделе "Способы физкультурно - спортивной деятельности с прикладно -ориентированной физической подготовкой " приводятся практические умения . необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки .

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. В соответствии с этим , программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей :

- развитие физических качеств и способностей , совершенствование функциональных возможностей организма , укрепление индивидуального здоровья ;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью , потребности в занятиях физкультурно -оздоровительной и спортивно -оздоровительной деятельностью ;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания . обогащение индивидуального опыта специально -прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта ;
- освоение системой знаний, занятиях физической культурой их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности , овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Рабочая программ разработана на основе федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ, в соответствии с которым на изучение предмета «Физическая

культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часов в неделю в 10-11 классах. 1 час в неделю выделяется из регионального компонента. Всего на изучение предмета «Физическая культура» отведено 3 часа в неделю.

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков , универсальных способов деятельности и ключевых компетенций , В этом направлении приоритетными для учебного предмета "Физическая культура " на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности :

- определение существенных характеристик изучаемого объекта ;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности ;
- формулирование полученных результатов .

В информационно-коммуникативной деятельности :

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения , приводить доказательства ;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности :

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности ;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения. черт своей личности :
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения: Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе."Требования к уровню подготовки выпускников ". который полностью соответствует стандарту. направлены на реализацию личностно-ориентированного , деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям : "Знать понимать ", "Уметь " и "Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ".

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (210 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (72 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 ч). Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека , средствами физической культуры . Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика . аэробика . атлетическая гимнастика). их цель , задачи , содержание и формы организации .

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. 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). 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).

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 .

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

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

Физическое совершенствование с оздоровительной и прикладной направленностью (60 час).

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и спортивных комбинациях; упражнения на гимнастических снарядах

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения , осанки и плоскостопия ; при остеохондрозе : бронхиальной астме и заболеваниях сердечно -сосудистой системы ; при частых нервно -психических перенапряжениях . стрессах , головных болях ; простудных заболеваниях и т .и .). Комплексы упражнений в предродовом, периоде (девушки).

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 . 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 (каблчанный шаг . тройной притоп , дробный шаг , русский переменный шаг , припадание) и современных танцев ; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча . перекаты мяча . выкруты мяча). со скакалкой (махи и круги скакалкой , прыжки . переводы скакалки , броски скакалки). с обручем (хваты . повороты . вращения . броски . прыжки . маховые движения , перекаты).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 ч).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях , распределение их в режиме дня и недели . Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Спортивно -оздоровительная деятельность с прикладно -ориентированной физической подготовкой (60 час)

Знания о спортивно -оздоровительной деятельности с прикладно -ориентированной физической подготовкой (5 час).

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. 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). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

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

Физическое совершенствование со спортивно -оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (50 час).

Легкая атлетика (15ч – в 1 четв., 16ч – в 4 четв., итого- 31).

Низкий старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафеты сверху. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 100 м с низкого старта (на результат). 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км; *девушки* — 2 км. Спортивная ходьба.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезани. 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. Спортивная ходьба.

Гимнастика с основами акробатики. Элементы единоборства. (18 ч—во 2 четв., итого - 18ч.)

Юноши: Строевые команды: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие 90 см.; стойка руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот в сторону; прыжки в глубину высота 180см.. Лазание по двум канатам без помощи ног. Прыжок через коня в длину высота 120-125 см. Влияние физических упражнений на организм занимающих.

Девушки: Строевые команды: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, комбинация из изученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Элементы единоборства

Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Силовые упражнения в парах. Виды единоборств. Подвижные игры в парах «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Упр. общей физической подготовки. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лыжная подготовка (22 ч – в 3 четв, итого - 22ч). Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление контруклонов – техника. Попеременный четырехшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение дистанции до 5 км. Лыжные гонки на 2-3 км. Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения, специальные полосы препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (12ч - в 1 четв., 3ч - во 2 четв., 6ч – в 3 четв., 19ч – в 4 четв., итого -31ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Комбинация из основных элементов: передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: остановка мяча ногой, грудью с сопротивлением защитника. Ведение по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения мяча. Удары по воротам, вырывания и выбивание мяча. Позиционные нападения. Игра в мини-футбол. 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 (скоростью реакции, вниманием, памятью, оперативным мышлением). Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (5 час).

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

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорт

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать /понимать:

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- о способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- о правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- о выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- о выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- о преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- о выполнять приемы защиты и самооборон. страховки и самостраховки;
- о осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- о использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- о подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- о организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- о активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Список литературы

- 1) Лях В.И. Любомирский Г.Б. Физическая культура 10,11 классы. Москва. Просвещение. 2007г