Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Засопка

Утверждено:

на заседании педагогического совета Приказ № 65 от « 30» сентября 2022 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**10-11 класс**

с. Засопка, 2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составленные на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 10-11 классов" автора В. И. Лях и адаптирована для МОУ СОШ с. Засопка. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- ст. 12, 13 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ\_273

- ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями;

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол  от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

- Уставом МОУ СОШ с. Засопка

- ООП СОО МОУ СОШ с. Засопка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлена:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирование целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика предмета**

Основными формами для организации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;
* физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре:**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложение и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и культурно-массовое движение.

**Способы физкультурной деятельности:** организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность:** оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая представлена в соответствующих разделах:**

**«Легкая атлетика»**

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Беговые и прыжковые упражнения

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание гранаты на дальность с трех шагов.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**«Гимнастика с элементами акробатики»**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Стойка на голове и руках.

Длинный кувырок с разбега. Опорные прыжки – опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. Упражнения и комбинации на скамейке. Развитие гибкости, силы, выносливости и координации движений.

Висы и упоры.

**«Спортивные игры»** *Баскетбол, Волейбол, Футбол.* Основные правила игры. Правила техники безопасности. Основные приемы.

Техника и тактика игр. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет по 105 ч.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты**

Включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные результаты**

Включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные и коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике. Самостоятельность планирования и осуществление учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные результаты**

Включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, навыки и двигательные действия специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях. Формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Примерный учебный план по физической культуре (сетка часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физичекое совершенствование:   1. Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 1. Спортивно – оздоровительная деятельность:   Легкая атлетика  Гимнастика с основами акробатики  Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)  Общеразвивающие упражнения | 27  9  69  В процессе проведения уроков |
| Итого | 105 |

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4 . | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами  на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда:  весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах  на 3 км (мин, с) <\*\*> | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <\*\*> | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя  с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <\*\*\*> | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим  прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) <\*\*\*\*> | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  (протяженность не менее, км) <\*\*\*\*\*> | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить  для получения знака отличия Комплекса <\*\*\*\*\*\*> | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение:**

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* Стандарт основного общего образования по физической культуре;
* Рабочие программы по физической культуре к УМК В.И. Лях;
* Поурочные разработки по ФК 10 - 11класс;
* Стенка гимнастическая;
* Скамейки;
* Козёл гимнастический;
* Мост гимнастический подкидной;
* Коврики гимнастические; маты;
* Мячи набивные;
* Мячи малые (теннисные);
* Скакалка гимнастическая;
* Палки гимнастические;
* Сетка для переноски мячей;
* Планка для прыжков в высоту;
* Стойки для прыжков в высоту;
* Мячи волейбольные;
* Мячи баскетбольные;
* Мячи футбольные;
* Сетка волейбольная;
* Табло перекидное.