

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16 от 28.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №234 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
(ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ)**

УМК «Физическая культура» А.П.Матвеев

**Составитель: Чехунова Татьяна Ивановна
Чехунова Наталия Сергеевна
Учителя физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО на основе Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, рабочей программы к УМК А.П. Матвеева «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций (издательство «Просвещение», 2017 г.)

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС СОО, обеспечивает преемственность между уровнями образования.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

В процессе обучения предмету физической культуры во взаимодействии с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) Отражать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,

владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

10) 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;

11) 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:

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре (10 -11 класс- в процессе занятий)

10–11 - класс. Оценивать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Знать и понимать процессы нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Приёмы закаливания. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

Лёгкая атлетика (10 класс-32 часа; 11 класс – 32 часа)

10–11 - классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. **10-11 классы** Специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег 30 м, 100 м, 200 м, 400 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Высокий старт, бег 1000 м, 2000 м, 3000 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность. Метание гранаты в цель и на дальность. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых качеств. Использование освоенных упражнений в самостоятельных занятиях и при подготовке к комплексу ГТО. Совершенствование двигательных способностей, техники специальных беговых упражнений. Правильно применять материал по легкой атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Гимнастика с элементами акробатики (10 класс-18 часов; 11 класс – 18 часов)

10-11 классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой.

Знать названия снарядов и гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Значение дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. В полной мере применять упражнения типа «стрейчинга». Строевые упражнения. Повороты на месте, повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование двигательных способностей, общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами и без предметов.

Мальчики: упражнения в висах на перекладине. В упорах на перекладине, параллельных жердях, на полу, гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.

Девочки: упражнения в висах на перекладине. В упорах и равновесии на полу, скамейке, перекладине.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги и ноги врозь (козёл в длину, высота 110-115 см).

Стойки на лопатках, голове, руках. Переворот боком, кувырки вперёд и назад, упоры, равновесие,

мост, прыжки из различных исходных положений, повороты, перекувырки, группировки, шпагат,

полушпагат, седы, приседы, выпады. Полоса препятствий. Из разученных упражнений составляют акробатические комбинации.

Спортивные игры (10 класс-34 часа; 11 класс – 34 часа)

10–11 классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм.

Баскетбол. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек и передвижений.

Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении.

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке, два шага после ведения, после остановки, штрафной бросок.

Тактика защиты, тактика нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола. Стритбол.

Волейбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча.

Приём подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Совершенствование тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении. Игра в защите. Двухсторонняя игра по правилам волейбола.

Лыжная подготовка (10 класс-18 часов; 11 класс – 18 часов)

10–11 - классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях на занятиях по л/подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений

на лыжах. Попеременные и одновременные классические ходы. Одновременный одношажный ход

(стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом", «полуплугом», упором,

боковым скольжением, прыжком.

Прохождение дистанции от 1 до 4 км. Попеременный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжный кросс. Преодоление препятствий на лыжах

Прохождение дистанции от 2 до 5 км. Разные варианты лыжной эстафеты.

Спуски в изученных ранее стойках, подъёмы изученными ранее способами Подвижные игры на лыжах. Лыжное ориентирование.

Развитие физических качеств (ОФП) (10 класс – в процессе занятий; 11 класс – в процессе занятий)

Совершенствование знаний и умений по составлению комплексов упражнений.

без предметов и с предметами. Самостоятельное выполнения комплекса утренней гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости, скорости, выносливости, силы, координации движений.

Совершенствование знаний и умений по подбору упражнений для повышения общей физической подготовленности, подготовке к сдаче норм ГТО и нормативов физической подготовленности. Совершенствование знаний и умений правильного дозирования физической нагрузки

и средствах восстановления после нагрузки, организации самостоятельных занятий и самоконтроля. Организация самостоятельных занятий ОФП.

Кроссовая подготовка (10 класс – в процессе занятий; 11 класс – в процессе занятий)

Совершенствование знаний о кроссовой подготовке, технике кроссового бега и развитии выносливости. Совершенствование техники кроссового бега в зависимости от условий.

Совершенствование тактических навыков бега. Беговая нагрузка, восстановление после бега. Самоконтроль. Организация самостоятельных занятий кроссовой подготовкой.

Знание правил техники безопасности и правил экипировки при занятиях кроссовым бегом. Организация и правила судейства соревнований по кроссу.

Подвижные игры. Русская лапта (10 класс – в процессе занятий, 11 класс – в процессе занятий)

Совершенствование знаний о подвижных играх, в том числе национальных, о правилах игры в русскую лапту. Совершенствование технико – тактических приёмов игры в русскую лапту. Организация и судейство подвижных игр и игры в русскую лапту

Знание правил техники безопасности правил экипировки для занятий подвижными играми. Правил судейства и подбора инвентаря для подвижных игр и русской лапты.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Тема	Класс	
		10	11
1.	Знания о физической культуре	<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
2.	<i>Легкая атлетика</i>	32	32
3.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18	18
4.	<i>Спортивные игры</i>	34	34
5.	<i>Лыжная подготовка</i>	18	18
6.	Развитие физических качеств (ОФП)	<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
7.	Кроссовая подготовка	<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
8.	Подвижные игры. Русская лапта	<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
ИТОГО:		102	102