

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ**  
**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
эстетического цикла

СОГЛАСОВАНО  
старший методист

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ СОШ №3

"30" августа 2023г

\_\_\_\_\_ ( Кочеткова Е.А. )

Протокол № 1

(Рачейская Н.Н.)

Приказ 33-од

от "30" августа 2023 г.

от "30" августа 2023 г.

\_\_\_\_\_(Лютова О.А)

**ПРОГРАММА**

учебного курса «Физическая культура»  
для 10-11 классов среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: МО эстетического цикла  
учителя физической культуры

**ЧАПАЕВСК, 2023**

Наименование предмета	Физическая культура	
Уровень, класс	Среднее общее образование 10-11 класс	
Количество часов по учебному плану	11	
- в неделю	3	
- в год	102	
Программа	В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха. 10 -11 классы. М. Просвещение, 2019	
Учебники	Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, М: Просвещение, 2019	

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

- **Концепция** преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

- ООП среднего общего образования ГБОУ СОШ №3

- программы воспитания ГБОУ СОШ №3.

- программа для учащихся, отнесенных к СМГ.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуре.

*К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.*

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к **специальной группе**.

Согласно государственных документов, детей, которые отнесены к **специальным медицинским группам, не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму**. Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. **Выполнение нормативов не предусмотрено.**

посещение занятий по лечебной **физической культуре** учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», является **обязательным**.

**ель программы:** Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную активность.

**сновными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
  
- воспитание морально-волевых качеств.

## **I. Планируемые результаты изучения содержания курса**

### ***Метапредметные результаты***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с конкретным учебным предметом, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный образ жизни.

**Результаты реализации воспитательного потенциала урока:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания

обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок- конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

**Предметные результаты**

Планируемые предметные результаты	Планируемые предметные результаты для учащихся спец. мед. группы
<p>Научатся использовать правовые основы физической культуры и спорта на основе знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>Научатся рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, рассказывать об особенностях</p>	<p>Получат: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <p>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;</p> <p>обучающиеся получают возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие, о значении</p>

<p>выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств</p>	<p>гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>
<p>Взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- выполнять основные технические действия и приемы в волейболе и баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности (прием и передача мяча, подача)</p>	<p>Научатся соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной</p> <p>Научатся преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p> <p>Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам, познакомятся терминологией спортивных игр.</p>
<p>Научатся составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие выносливости, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>- Обучающиеся научатся выполнять комбинацию из разученных элементов, упражнения в висах и упорах; выполнять кувырки, стойку на лопатках и выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>- Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p> <p>Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений</p>
<p>Научатся тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий; Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью; прыгать в длину с места, с разбега с 5-7 шагов; метать в</p>	<p>О Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель; пробегать 30-40 метров со скоростью. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстрой двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.</p>

<p>вертикальную цель и на дальность; пробегать дистанцию в 1 км.</p>	<p>Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.</p> <p>Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.</p>
<p>Научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами и прохождения дистанции до 5 км.</p>	<p>Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;</p> <p>- организовывать и планировать самостоятельно занятия.</p> <p>Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</p>
<p>Научатся классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильные технические действия. деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной</p>

## II. Содержание курса «Физическая культура 10-11 класс».

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

#### Социокультурные основы.

*10 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 движение.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и

зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **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.

#### **Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении 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, пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол.**

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

#### **Волейбол.**

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

#### **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.

#### **Лёгкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **Лыжная подготовка.**

*10-11 классы.* Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;

Организовывать и планировать самостоятельно занятия.

Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Развивать скоростную выносливость.

#### **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки	Для учащихся спец. групп
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4	Без учета времени

Силовые	Прыжок в длину с места, см.	215	170	140-170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-	
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14	15-10
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	-	10,00	Без учета времени
	Бег 3000 м, мин.	13,30	-	Без учета времени

### Способы реализации воспитательного потенциала урока:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями индивидуальными возможностями;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).

### III. Тематическое планирование учебного материала.

#### 11 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных нормативов	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	2	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	3	Беседа
1.4	Льготлетика	26	2	Урок-игра
1.5	Льжная подготовка	20	1	Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть		2	Урок-игра
2.1	Баскетбол	15		
	Итого	96	10	



