

Общеобразовательная Автономная некоммерческая организация
«ЕЛИЗАВЕТИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

ул. Большая Ордынка, д. 36, стр. 1, г. Москва, 119017

тел.: 8 (495) 651 84 47 E-mail: elizgim@yandex.ru

<http://www.eligim.ru>

ОКПО 40097340

ОГРН 1197700008714
770601001

ИНН/КПП 9706000746/

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «29» 08 2023 г.
Протокол № УД 29-08/1

Утверждаю
Директор ОАНО «Елизаветинская
гимназия»
Царева Н.В.



по предмету «Физическая культура»

**для 10-11 классов
среднего общего образования**

Уровень: базовый/углубленный

Срок реализации 2023-2024 год

Рабочую программу составил учитель:
Марчукова Л.В.

г. Москва

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов составлена на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413";
- ✓ Федерального закона от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установлении предельного срока использования исключенных учебников»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 12.11.2022 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.03.2021 № 115;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- ✓ Примерной образовательной программы среднего общего образования приказ №1014 от 23.11.2022 г.;
- ✓ Учебного плана ОАНО «Елизаветинская гимназия»;
- ✓ Авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе

ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- 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 техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Общая характеристика учебного курса по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии

познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- 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 на базовом уровне 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.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м(д), до 16 м(м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

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

№	тема	характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.</p> <p>Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.</p> <p>Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) и оздоровительная гимнастика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).</p> <p>Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах.</p> <p>Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>
2	Способы двигательной деятельности	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов)</p> <p>Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования. Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.</p> <p>Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование		
3	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	<p>Уметь подбирать и выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, - индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры; <p>Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения</p>
4	Упражнения в системе занятий	<p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений на снижение и наращивание массы тела с предметами и без</p>

	атлетической гимнастикой	(штанга, гантели) Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий. Соблюдение правил ТБ на занятиях атлетической гимнастики, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений с отягощениями.
5	Оздоровительная гимнастика	Уметь выполнять комплексы ОРУ с дополнительным отягощением на различные группы мышц (в устойчивом ритме, под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Составлять танцевальную комбинацию на 32 счёта. Знать и уметь выполнять упражнения: для мышц живота, спины, ягодичных мышц, мышц бедра(сгибателей, разгибателей), мышц стопы и голени, для рук и плечевого пояса упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.
Прикладно-ориентированная физическая подготовка		
6	Лёгкая атлетика	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
7	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях. Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.
8	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
9	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу

Используемый УМК:

В.И. Лях. «Физическая культура» – М.: «Просвещение», 2022 год.

10 класс

Общее количество часов – 68 при нагрузке 2час в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X(ю)	X(д.)
1	Базовая часть	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики(Оздоровительная гимнастика)	20	20
1.4	Легкая атлетика	14	14
2	Вариативная часть	20	20
2.1	Баскетбол	12	12
2.2	Кроссовая подготовка	8	8
	Итого	68	68

Используемый УМК:

В.И. Лях. «Физическая культура» – М.: «Просвещение», 2022 год.

11 класс

Общее количество часов – 68 при нагрузке 2час в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI(ю)	XI(д.)
1	Базовая часть	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики(Оздоровительная гимнастика)	20	20
1.4	Легкая атлетика	14	14
2	Вариативная часть	20	20
2.1	Баскетбол	12	12
2.2	Кроссовая подготовка	8	8
	Итого	68	68

Учебно-методическое обеспечение:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 10-11 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2021г.

2. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.

3. Уроки физической культуры 10-11 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2022г.

Электронно-образовательные ресурсы

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Инфо-урок <http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12>

Зимние виды спорта <http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html>

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обручи
10. Рулетка измерительная
11. Щит баскетбольный тренировочный
12. Сетка для переноса и хранения мячей
13. Волейбольная сетка универсальная
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Мяч малый (теннисный)
17. Барьеры легкоатлетические тренировочные
18. Табло перекладное
19. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
20. Бревно гимнастическое
21. Гимнастические перекладины

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле для мини-футбола
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная
4. Городок гимнастический

Спортивный зал (кабинеты)

1. Спортивный зал (игровой)
2. Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования