

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Комитет по образованию администрации
Вологодского муниципального округа
МБОУ ВМО "Первомайская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
№ 1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Вахрушев", is written over a horizontal line.

Ю. И. Вахрушев

Приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

Рабочая программа
по Физической культуре
10-11 классы.

Учитель: Тельтевской О.Б.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413)
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Учебный план МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа».
- Рабочая программа воспитания МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа», утвержденная приказом директора от 28.08.2023 № 213

В соответствии с авторской программой на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классе отводится 3 часа в неделю из федерального компонента, всего 102 часа в год.

В соответствии с учебным планом МБОУ ВМР «Первомайская средняя школа» в 10-11 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Уроки проводятся, согласно общего расписания, в 1 смену на основе 5-дневной учебной недели на 2 площадках, в зависимости от раздела программы, погодных условий и конкретных задач урока (стадион школы, спортивный зал).

В конце учебного года для учащихся 11 класса предусмотрена итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета. Итоговая оценка выставляется на основе полугодовых и годовых оценок в 10-11 классах и результатов дифференцированного зачета.

1. Промежуточная и итоговая аттестация

Критерии и нормы оценки знаний, умений обучающихся.

При оценивании учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и динамика развития двигательных способностей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки за технические элементы.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность мелкой моторики, нарушение ритма, нарушения исходного положения. (До «отлично»)

Значительные ошибки – не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. (До «хорошо»)

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения до неузнаваемости, влияют на качество и результат выполнения упражнения. (до «удовлетворительно»)

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения.

В 10-11 классе выставляется оценка за технику выполнения следующих упражнений:

1. Низкий старт, стартовый выход, разгон.
2. Пробегание короткой дистанции 100 м в полной координации.
3. Подготовительные упражнения (специальные упражнения разминки). Спринт, метание.
4. Метание спортивного снаряда на дальность и точность с разбега и с места.
5. Прыжковый комплекс.(10-скок, техника 5 упражнений)
6. Чередование верхней и нижней передачи над собой.
7. Прием снизу с подачи и первая передача на связующего игрока из зон 1,5,6.
8. Подача мяча на точность
9. Акробатическая комбинация.
- 10.Опорный прыжок.
- 11.Комбинации на брусьях и перекладине.
- 12.Лазание по канату.
- 13.Проведение комплекса с предметами и без, ритмической гимнастики.
- 14.Гимнастическая полоса препятствий.
- 15.Классические хода.
- 16.Коньковые хода.
- 17.Спуск в комбинации с подъемом и торможением.
- 18.Штрафной бросок.
- 19.Бросок после ведения и после встречной передачи в комбинации
- 20.Бросок одной со средних и дальних дистанций.
- 21.Техника двух тактических комбинаций (на выбор)
- 22.Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Оценочной деятельности также подлежат индивидуальные задания на уроке. (в том числе для категории освобожденных от занятий).

Оценочная деятельность может являться результатом самооценки, взаимооценки, оценки за работу на уроке и уровня подготовки к уроку.

Оценка выставляется по результатам вводного, промежуточных и итогового тестирования уровня развития основных физических качеств. (Учитывается: 1.Положительная динамика развития результата. 2.Индивидуальные особенности учащегося. 3.Нормативные показатели для данной категории)

Таблица значений уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет прилагается.

Основной формой итоговой аттестации в 11 классе является дифференцированный зачет (ДЗ):

№	Вид испытания	«5» «отлично»	«4» «хорошо»	«3» «удовлетворительно»
<i>девушки</i>				
1	Бег на дистанцию 2000 метров. (мин., сек.)	10.00	11.30	12.30
2	Метание спортивного снаряда 500 г. На дальность. (м)	23	18	12
3	Сгибание туловища из положения лежа на спине (к. п.)	25	20	15
<i>юноши</i>				
1	Бег на дистанцию 3000 метров. (мин., сек.)	13.00	14.00	15.30
2	Метание спортивного снаряда 700 г. На дальность. (м)	38	32	26
3	Подтягивание на перекладине из виса (к. п.)	12	10	6

Оценка за ДЗ выставляется как среднее арифметическое из 3 видов.

Итоговая оценка за курс средней школы выставляется по АТУ с учетом ДЗ.

2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Универсальные учебные действия, формируемые на данном этапе (16-17 лет), обеспечивают, с одной стороны, успешное осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в 10-11 классе физической культуры выпускника, способности к самостоятельному физическому самосовершенствованию и реализации здорового образа продолжительной жизни.

Личностные результаты:

- воспитанность чувства принадлежности к своему государству и нации, как залог патриотического чувства;
- сформированность мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- сформированность ответственного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности по окончании среднего образования;
- способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом самосовершенствовании;
- знания в области истории мировой физической культуры.

- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

Математика:

- Единицы длины: сантиметр, метр, километр. Соотношения между единицами длины;
- Единицы времени: секунда, минута, час их доли. Их соотношение. Умножение, деление (устный счет).
- Горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве ;при выполнении различных гимнастических упражнений, углы положений и пируэтов.
- Размеры площадок, расстояния между линиями, пространственные восприятия и ощущения.
- Умение давать характеристику различным снарядам по высоте, длине, ширине, массе;
- Умение измерять различные параметры своего физического развития (рост, масса тела, ЧСС, АД, динамометрия, окружности), выражать в соответствующих единицах, сравнивать с нормой;
- Умение измерять различные параметры своей физической подготовленности (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация), выражать в соответствующих единицах, сравнивать с нормой.

Развитие устной речи.

- Самостоятельный последовательный рассказ о правилах и истории спортивной игры, выполненном упражнении. Описание в 10-12 предложениях;
- Понимание аббревиатур (ФК, ОФП, СФП, ГТО, ССС, СД и т.д.);
- Грамотное оформление и понимание протоколов тестирований, соревнований;
- Подача и понимание смысла строевых команд управления строем и доклада учителю во время дежурства.
- умение обратиться к педагогу, задать вопрос, получить ответ, дискутировать, отстаивать свою точку зрения.

География:

- знание сторон горизонта, выявление на местности особенностей рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении упражнений на пересеченной местности.
- умение наблюдать за погодой и понимание принципов изменения погоды для выбора спортивной одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.

Биология:

- знания в анатомии человека.
- знания о системах энергообеспечения организма.
- сопоставление основных составляющих опорно-двигательного аппарата (костная система, мышечно-связочная система) человека и упражнений, влияющих на их развитие и укрепление;
- знание принципов работы и реакции ССС и СД на физическую нагрузку.

История:

- зарождение и развитие различных физических упражнений в мировой истории.
- исторические сведения о фактах, повлиявших на развитие физической культуры и спорта;

- исторические сведения о самых естественных движениях человека (бег, метания, прыжки, игры, военные искусства).

- олимпийские знания.

Музыка и изобразительное искусство:

- умение выполнять и составлять комплексы ритмической гимнастики под музыку;

- умение изобразить двигательные действия и статические позы в виде пиктограмм и с пиктограмм на двигательный образ.

- знание и восприятие музыкальных произведений российских авторов на тему физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

— планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга, целенаправленных занятий с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— знания о физической культуре, как системе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— умение измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела, окружности, динамометрия), сравнивать с нормами;

— умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— умение организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— навыки бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

— умение организовывать и проводить вводную и основную часть занятия по физической культуре с разной целевой направленностью, подбирать средства и предлагать их с оптимальной дозировкой нагрузки;

— умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— умение толерантно и эффективно взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физическими упражнениями, игр и соревнований

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на достаточном техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой, соревновательной и жизненной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- знание особенностей развития избранного вида спорта;

- знание возрастных особенностей развития основных систем организма;

- умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

- использование средств физической культуры в целях подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала предмета состоит из базовых основ физической культуры.

В программу включены следующие разделы:

- **Основы знаний**

- **Гимнастика**

- **Легкая атлетика**

- **Лыжная подготовка**

- **Спортивные игры**

1. Основы знаний.

- Физическая культура как часть общей культуры личности и человека.

- Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.

- Спортивно-оздоровительные системы в мировой практике.

- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, безопасное поведение.

- История развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

- Физическая нагрузка и ее влияние на основные системы организма.

- Правила личной гигиены и оказание ПМП при травмах легкой и средней тяжести.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые приемы Перестроения из колонны по одному в колонну по 2-4 в движении. Строевой шаг.

Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках силой, стойка на руках, равновесия, полушпагаты и углы, переворот боком, варианты стоек на лопатках и моста, комбинации из 8-12 элементов.

Лазание и упражнения в равновесии: преодоление полосы препятствий (подъем переворотом, кувырок прыжком через препятствие, бег по ограниченной опоре, передвижение в упоре на брусках, подлезание под препятствие, опорный прыжок, передвижение в висячем положении, безопорные прыжки) лазание по канату в 2 приема на скорость без помощи рук, упражнения на рейке гимнастической скамейки (девушки).

ОРУ с предметами и без предметов: с гимнастической палкой, с обручем, с набивным мячом, с гантелями, гирей, тренажерами, скакалкой, круговые тренировки, элементы атлетической гимнастики, ритмической гимнастики.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь конь в длину (ю), прыжок углом конь в ширину (д).

Висы и упоры: подъемы махом и силой в упор, элементарные обороты (ю), висы и упоры с переходами на нижнюю и верхнюю жерди. Простые и смешанные висы, подъем разгибом.

Выполнение заданных и составление индивидуальных комбинаций по видам спортивной гимнастики.

3. Легкая атлетика.

Бег: Низкий старт, ускорения до 80м повторно, бег 100м на результат, кроссовый бег до 25 мин, бег 1000 м, бег 2000м (д), 3000м (ю) на результат, СБУ. Эстафетный бег 4x100м и 4x400м с палочкой.

Прыжки: прыжок в высоту «перешагиванием» с 9-11 шагов разбега, СПУ.

Метание: метание малого мяча и спортивного снаряда со смещенным центром тяжести на дальность с разбега и в вертикальную цель (до 20 м), набивного мяча (2- 3 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди с шага, одной от плеча, толкание ядра.

4.Лыжная подготовка.

Основы знаний: Понятие об объеме, темпе и интенсивности. Правила соревнований по лыжным гонкам;

Передвижения на лыжах: коньковые хода, переходы с одновременных на попеременные классические хода в, том числе, в зависимости от рельефа трассы и погодных условий;

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование;

Спуски: в основной стойке, низкой стойке с поворотом, изменением скорости и направления;

Подъем: преодоление любых подъемов избранными способами. Преодоление естественных препятствий;

Торможение «пругом» и «упором на параллельных лыжах».

Прохождение дистанции до 5км (д), 8 км (ю)

Поворот: техника всех изученных поворотов

Игры: эстафеты в лыжных гонках, горнолыжные эстафеты в усложненных условиях

Лыжная гонка на дистанцию 5 км (ю), 3 км (д). Ход свободный.

5.Спортивные игры.

Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, прыжок с разбега толчком двух ног у сетки («блок», «атакующий удар»), варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи с 8-9 метров, розыгрыш мяча через 3 и 2 зону, тактика и расстановка игроков в условиях защиты и нападения, учебная игра в волейбол. Техника атакующего удара – применение в игре.

Баскетбол: комбинации перемещений, передачи различными способами на месте и в движении с активным сопротивлением, групповые комбинации, ведение с пассивным и активным сопротивлением, бросок одной и двумя в прыжке с сопротивлением, подбор с добиванием, перехват мяча, индивидуальные, групповые и командные тактические действия, игра по правилам баскетбола. Условия, правила и техника выполнения штрафного броска.

4. Тематическое планирование Учебно-тематический план.

10 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию	каждый урок
2	Подвижные игры		33
3	Гимнастика с основами		21

	акробатики	<p>обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
4	Легкая атлетика		27
5	Лыжная подготовка		21
6	Итого:		102

11 класс

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний	-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	каждый урок
2	Подвижные игры		33
3	Гимнастика с основами акробатики		21
4	Легкая атлетика	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	27
5	Лыжная подготовка		21
6	Итого:		102

		<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>	
--	--	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В.И. Лях «Физическая культура». 10-11 классы. - М. «Просвещение», 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие для учителя "Физическая культура" для 10-11 классов. под редакцией Виленского М.Я., М. "Просвещение", 2013 год

Дополнительная литература

1. Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2. В.М. Баршай. Гимнастика. РД. «Феникс». 2009.
3. О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. Лыжная подготовка. Методика преподавания. М. «Академия» 1999.
4. А.П. Матвеев. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. М. «Дрофа» 2002.
5. С. Д. Поляков. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М. «Айрис пресс» 2006.
6. М.М. Безруких. Методика комплексной оценки и организации системной работы

- по сохранению и укреплению здоровья школьников. М. «Новый учебник». 2003.
7. Г.А. Баландин. Урок физкультуры в современной школе. М. «Советский спорт». 2004.
 8. Н.В. Решетников. Физическая культура. Учебное пособие. М. «Академия». 1998.
 9. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. М. «Просвещение», 2011.
 10. Ю.З. Биктимиров. Легкая атлетика. Методические рекомендации. В. «Русь». 1996.
 11. И.В. Лазарев. Практикум по легкой атлетике. . М. «Академия». 1999.
 12. Е.В. Волков. Гимнастика СПС. . В. «Русь». 1996.
 13. Я.С. Вайнбаум. Дозирование физических нагрузок школьников. М. «Просвещение», 1991.
 14. А.П. Матвеев. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. М. «Дрофа», 2000.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru>