

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)**

«Утверждено»

**Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина**

Т. П. Мишуровская

«30» августа 2023г.

**Программа учебного предмета
«Физическая культура»
среднего общего образования
для учащихся 10-11 классов
специальной медицинской группы**

Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за

последние годы отмечено увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (далее СМГ «А»), является

оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;

- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого

практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические

упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечносуставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации 4 движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростносиловые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 134 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям).

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений рук и ног (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Сиртаки. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета

Модуль «Лёгкая атлетика».

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 40-50 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°.

Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах. Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Волейбол

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову.. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по правилам волейбола

Организационно-методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во

многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает по фамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса. Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

от 14 и старше – старшая;

При малом количестве учащихся, группа формируется по наполняемости, независимо от заболевания и возраста.

Занятия с такими учащимися можно проводить:

- вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.

- в виде домашних заданий.

Наполняемость групп не менее 8 человек, но не более 15-20 человек.

Особенности построения урока:

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Занятие состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки.

Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения.

Основная часть (12-15 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе

повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на

дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение,

восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

-дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;

-учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;

-подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося образуются следующие личностные результаты:

обеспечение интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

поддержка продвижения символов Российской Федерации во время проведения выборов в нижней части списка, уважение традиций и принципов современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; подготовка

оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом; осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве мер профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и физического здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, научиться профилактическим мероприятиям по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся строятся универсальные познавательные процессы, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные процессы.

В обучающихся используются следующие универсальные познавательные процессы :

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

У обучающихся строятся следующие универсальные коммуникативные процессы :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучающих упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми показаниями, производить измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого движения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложную игру;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность метода обучения методом сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать варианты их ограничений;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучивания рисунка, рассматривать и моделировать ошибки, анализировать возможные причины их проявления, анализировать их ограничения.

Для обучающихся используются следующие универсальные регулятивные процессы :

руководство и реализация основ комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявление особенностей их

воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и проведения исследований;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разрабатывать сложно-координационные упражнения в международных пространствах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы оказания помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

К окончанию обучения в 10-11 классе обучающийся учится:
провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;
объяснить положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;
составить планы самостоятельных занятий Оздоровительной гимнастики
составлять и самостоятельно разучивать комплекс корректирующих упражнений
планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
вести дневник самоконтроля и самонаблюдения
применять и использовать технические действия других игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками, маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование отработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения в 9 классе обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

применять и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в ногу двумя руками и одной рукой в прыжке,);

волейбол (передачи мяча, подача, прямой нападающий удар и, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				
1.2	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.	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5	0	0,5	
2.2	Формы занятий физической культурой.	0,5	0	0,5	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.2	Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, помогающие коррекции осанки, телосложения и т.п., а также упражнения адаптивной физической культуры для школьников, имеющих	1	0	1	

	отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.				
1.3	Ведение Дневника самоконтроля	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Оздоровительная и коррегирующая гимнастика ")	28	1	27	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	1	13	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

10-11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения России.	1	0	1		
2	Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх. Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме дня. Комплексы для коррекции осанки. Правила ведения дневника самоконтроля.	1	0	1		
3	Лёгкая атлетика. ЧСС,ОРУ. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. Бег по дистанции. Корректирующие упражнения	1	0	1		
4	Лёгкая атлетика. ЧСС,ОРУ. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. Корректирующие упражнения.	1	0	1		

5	ЧСС,ОРУ. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. Корректирующие упражнения.	1	0	1		
6	ЧСС, ОРУ. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. Корректирующие упражнения.	1	0	1		
7	ЧСС,ОРУ. Прыжок в длину с места.Метание мяча -техника выполнения . Терминология прыжков в длину. Корректирующие упражнения.	1	0	1		
8	ЧСС,ОРУ. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Терминология метания.	1	0	1		
9	ЧСС, ОРУ. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Терминология метания.	1	0	1		
10	Лёгкая атлетика. ЧСС, ОРУ. Ходьба и бег по пересечённой местности. Скорость, темп. Спортивные игры Терминология кроссового бега. Корректирующие упражнения.	1	0	1		
11	Контрольная работа № 1 по теме «Лёгкая атлетика»	1	0	1		
12	Оздоровительный бег. Упражнения на формирование телосложения	1	1	0		
13	Оздоровительная ходьба. Ведение дневника самоконтроля	1	0	1		

14	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме дня. Комплексы для коррекции осанки.	1	0	1		
15	ЧСС. Смешанное передвижение 800м	1	0	1		
16	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1		
17	Комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг.	1	0	1		
18	Смешанное передвижение	1	0	1		
19	Гимнастика. ТБ на занятиях гимнастикой. ЧСС,ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. Корректирующие упражнения для профилактики по заболеваниям	1	0	1		
20	Гимнастика. ЧСС, ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. Корректирующие упражнения для профилактики по заболеваниям. Упражнения на осанку.	2	0	1		
21	Гимнастика. ЧСС, ОРУ с подбрасыванием мяча на месте с поворотом, ловля одной и двумя руками, перебрасывание с руки на руку. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
22	Гимнастика. ЧСС, ОРУ с мячами. Бросок и ловля мяча во время ходьбы,	2	0	1		

	после остановки. Корректирующие упражнения.					
23	Гимнастика. ЧСС,ОРУ. Держась за рейку, наклоны (вперёд-назад, вправо-влево), маховые движения ногами, сгибания и разгибания рук в упоре. Корректирующие упражнения	2	0	1		
24	Гимнастика. ЧСС, ОРУ. Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
25	Контрольная работа № 2 по теме «Гимнастика»	1	1	0		
26	Гимнастика. ЧСС.ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Подтягивания лёжа на скамейке. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
27	Волейбол. ЧСС, ОРУ. Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	2	0	1		
28	Спортивные игры. Волейбол. ЧСС, ОРУ. Терминология игры. Правила соревнований. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Корректирующие	2	0	1		

	упражнения.					
29	Спортивные игры. Волейбол. ЧСС, ОРУ. Передача сверху и прием снизу двумя руками в парах. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
30	Спортивные игры. Волейбол. ЧСС, ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Корректирующие упражнения.	4	0	1		
31	Инструктаж по технике безопасности во время занятий баскетболом. ЧСС, ОРУ. Правила игры в баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте.	2	0	1		
32	. ЧСС. ОРУ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
33	ЧСС.ОРУ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Штрафной бросок. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
34	ЧСС.ОРУ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Штрафной бросок. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча	2	0	1		

	на месте с разной высотой отскока. Корректирующие упражнения					
35	Контрольная работа № 3 по теме «Спортивные игры» Корректирующая гимнастика	2	1	1		
36	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ЧСС. ОРУ. Высокий старт. Корректирующие упражнения.	1	0	1		
37	Лёгкая атлетика. ЧСС. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 20-40 м. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
38	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1м) девочки с расстояния 12 - 14 м, мальчики-до 16 м	2	0	1		
39	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	1		
40	ЧСС, ОРУ с разными предметами. Эстафеты. Челночный бег. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
41	ЧСС. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	2	0	1		

	Корректирующие упражнения.					
42	ЧСС. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты. Корректирующие упражнения. Правила соревнований.	2	0	1		
43	. ЧСС. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. Корректирующие упражнения.	2	0	1		
44	ЧСС. ОРУ с предметами. Бег чередование с ходьбой. Спортивные игры. Корректирующие и дыхательные упражнения.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.r>

