

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования городского округа Самара

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 116 имени
Героя Советского Союза И.В. Панфилова» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседание методического совета учителей естественно-научного циклам	Заместитель директора	Директор МБОУ Школа №116 г.о.Самара
Гущенская Л.В	Новиков Д.М.	Виноградов А.Е.
30 августа 2023 г.	30 августа 2023 г.	Приказ №180 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(базовый уровень)

для обучающихся 10-11 классов

Самара 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для уровня среднего общего образования разработана на основе ФГОС среднего общего образования, ООП СОО МБОУ Школы №116 г.о. Самара, на основе программы В.И. Ляха «Физическая культура» базовый уровень, 2019 г.

Учебно-методическое обеспечение:

Класс	Учебники
10-11	В.И. Лях. Физическая культура 10-11 класс. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019

По учебному плану МБОУ Школы №116 г.о. Самара предмет «Астрономия» изучается в 10 классе в следующем объеме:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	102
11	3	102
	Итого	204

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Коммуникативные

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Познавательные

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.

Предметные результаты

Класс	Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
10-11	<ul style="list-style-type: none"> –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; 	<ul style="list-style-type: none"> –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.

	<ul style="list-style-type: none">–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).	
--	--	--

Содержание программного материала.

10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

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.

Психолого-педагогические основы

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.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Волейбол.

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.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Волейбол.

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.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Тематическое планирование
10 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры (волейбол)	45
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
	Итого:	102

11 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры (волейбол)	45
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
	Итого:	102