**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кемеровской области-Кузбасс**

**УО Ленинск-Кузнецкого ГО**

**МБОУ «СОШ № 8» Ленинск-Кузнецкого ГО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Планирование обсуждено на МО учителей художественно-эстетического цикла, ОБЖ, технологии и физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № 1 от 27.08.2024 | Планирование рекомендовано к работе педагогическим советом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № 7 от 30.08.2024 | УТВЕРЖДАЮ:  директор МБОУ СОШ №8 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Козик Т.В.  приказ № 86 от 30.08.2024 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 3275255)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

Р.М.Бызов

А.А.Ананье

**Ленинск-Кузнецкий ГО 2024**

**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.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часа: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Календарно-тематическое планирование**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника судейства игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Техника судейства игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Знания о ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Синхрогимнастика «Ключ» | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Общефизическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |