

**Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Иркутский кадетский корпус имени П.А. Скороходова»**

«Принята»
на заседании ПС
Протокол № 1
«28» августа 2023 г.

«Согласована»
зам. директора по УР
_____ Ю.В. Чекмарева
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор Иркутского
кадетского корпуса
_____ С.Е. Довгополый
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

10-11 класс

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы:
Милевская Наталия Алексеевна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Иркутск, 2023г.

Программа «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе документов:

1. ООП Иркутского кадетского корпуса имени П.А. Скороходова на 2023-2024 уч.год.;

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич (Москва,Просвещение, 2017)

Основная цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа рассчитана на 204 часов, в 10 классе- 102 часа, в 11 классе- 102 часа.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов:

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.
2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11классов в соответствии с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
- 4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
6. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. <https://resh.edu.ru/>
9. <https://www.gto.ru/>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» достигаются в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

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 и труде;

духовно-нравственного воспитания:

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

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;

трудового воспитания:

- осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопительных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения предмета

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты освоения базового курса «Физическая культура» должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том

числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к уровню подготовки выпускников средней основной школы.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В результате освоения физической культуры выпускник на базовом уровне научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- выбирать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- проектировать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Содержание учебного предмета ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности, предупреждении заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья школьника. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим в учебной деятельности. Активный отдых. Утренняя гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования важных психофизиологических качеств.

4. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

5. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

№, разделы, главы	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
Лёгкая атлетика	• Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. • Метание спортивного снаряда.	Учащиеся научатся: <i>В циклических и ациклических локомоциях:</i> правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 30 м., 60м., 100м. по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 20 мин; прыгать в длину с места и с разбега; прыгать в высоту <i>В метаниях спортивного снаряда:</i> метать спортивную гранату весом 700 грамм на дальность. -соблюдать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Учащиеся получат возможность научиться: -проводить соревнования в беге, в прыжках; -описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; -контролировать физическую нагрузку самостоятельно; -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств;

		-выбирают индивидуальный режим физической нагрузки -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений
Спортивные игры	• <i>Баскетбол.</i> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. • <i>Волейбол.</i> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. • <i>Футбол.</i> Основные правила. Правила техники безопасности. Игра по правилам.	Учащиеся научатся: -соблюдать правила спортивных игр; -соблюдать технику безопасности; - владеть техническими элементами изучаемых игр; -выполнять упражнения для развития ловкости и координации. -взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий; -организовывать совместные игры со сверстниками; -научатся владеть терминологией игр Учащиеся получают возможность научиться: -включать упражнения с мячом, вола-ном в различные формы занятий по физической культуре; -использовать действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных качеств; -определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития вынос-

		ливости; -использовать спортивные игры для активного отдыха.
Гимнастика	• Организующие команды и приёмы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Стойка на голове и руках. • Подъём переворотом махом и силой на перекладине. • Длинный кувырок с разбега. • Опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги и боком и прыжок боком с поворотом на 90 гр. • Висы и упоры. • Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. • Лазание по гимнастической стенке.	Учащиеся научатся: -составлять комбинации из числа разученных упражнений; -соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики; -составлять комбинации из числа разученных акробатических элементов. -выполнять все изученные гимнастические элементы. -использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Учащиеся получают возможность научиться: -описывать технику акробатических элементов; -оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений; -выявлять технические ошибки и помогать их исправлять;
Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Способы торможения.	Учащиеся научатся: -соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки; -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций; Учащиеся получают возможность научиться: -применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах; -использовать бег на лыжах в организации активного отдыха; -применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных норма-

тивов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений товарищей. Оценка должна симулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитие его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели – баллом 4, низкие – баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку – 2.

Отметка 5 («отлично») : упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнения выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе(команде).

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики		
	5	4	
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	7,0	7,6	
Бег 60 м, с	7,9	8,4	
Бег 3000 метров, мин	12,20	14,10	
Бег на лыжах 5 км, мин	23,40	25,45	
Прыжки в длину с места, см	235	213	
Прыжки в длину с разбега, см	380 и больше	379-291	290 и
Метание спортивного снаряда (700 г), м	36	30	
Подтягивание на перекладине	15	12	
Наклон вперед из положения сидя	+13	+8	
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (пресс), раз	51	41	
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	105 и больше	104-95	94 и

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики		
	5	4	
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	7,0	7,6	
Бег 60 м, с	7,9	8,4	
Бег 3000 метров, мин	12,20	14,10	
Бег на лыжах 5 км, мин	23,40	25,45	
Прыжки в длину с места, см	235	213	
Прыжки в длину с разбега, см	380 и больше	379-291	290 и
Метание спортивного снаряда (700 г), м	36	30	
Подтягивание на перекладине	15	12	
Наклон вперед из положения сидя	+13	+8	
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (пресс), раз	51	41	
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	105 и больше	104-95	94 и