

Наименование программы	Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов СОО
Составитель программы	Сумина Валентина Сергеевна, учитель физической культуры МБОУ «Вохтожская школа», высшая квалификационная категория
Цель реализации программы	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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; - сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - сформировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Место учебного предмета в учебном плане	На изучение учебного курса «Физическая культура» отводится 134 часа: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 66 часов (2 часа в неделю).
Содержание программы	<p>10 КЛАСС</p> <p>Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</p> <p>Способы самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>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).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>«Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах коньковыми и классическими ходами. Повороты на месте и в движении, спуски с гор, преодоление препятствий.</p> <p>«Спортивные игры». Баскетбол. Волейбол. Футбол.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p> <p>11 КЛАСС</p> <p>Знания о физической культуре</p>

	<p>Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</p> <p>Способы самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.</p> <p>«Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p>
--	---

<p>Результаты освоения</p>	<p>К концу обучения <i>в 10 классе</i> обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.</p> <p><i>Раздел «Знания о физической культуре»:</i></p> <p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p><i>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</i></p> <p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Раздел «Физическое совершенствование»:</i></p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>К концу обучения <i>в 11 классе</i> обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <p><i>Раздел «Знания о физической культуре»:</i></p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время</p>
----------------------------	---

самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D1A98200E4AEES944C7671788A14E897
Владелец: Барабанова Елена Анатольевна
Действителен: с 01.08.2022 до 01.11.2023