

**Муниципальное образовательное учреждение
Сараевская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано» .

Руководитель МО учителей
ф/к и ОБЖ

 /Еськина Г.В./

Протокол № 1 от

«29» 08 2023г.

«Согласовано» .

Зам.директора по УВР

 /Литвинова Л.А. /

«29» 08 2023г.

« Утверждаю»

Директор школы

 /Клейменова Т.

«30» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
спецмедгруппы
10-11 классы
(Базовый уровень)**

Учитель-Николайчук Лариса Васильевна

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 10-11 классах Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учетом:

- нормативно-правовых документов:
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 г. "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Сараевская СОШ.
- Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2023-2024 учебный год.

- требований к уровню подготовки учащихся 10-11 классов ;
- познавательных интересов учащихся.

При выборе системы обучения и учебно-методического комплекса по предмету для реализации рабочей программы *учитывались* :

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;
- соотнесённость с содержанием государственной итоговой аттестации;
- завершённость учебной линии;
- обеспеченность образовательного учреждения учебниками;
- медицинские показания учащихся.

Воспитательные возможности программы отражены в планируемых личностных результатах изучения учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов, из расчёта 2ч в неделю.

Используемый УМК:

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
1. Физическая культура: 10-11классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений; А.П.Матвеев, Москва, « Вентана-Граф», 2019г. 2019г.		1. Физическое воспитание учащихся, под редакцией В.И.Ляха Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019г.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты :

1. Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формирование ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
5. Формирование ценностей здорового образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты :

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.
2. 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.
3. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Познавательные УУД:

1. Уметь излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

2. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

Коммуникативные УУД

1. 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:

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел 2. Содержание программы.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме

учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование

10класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Физическая культура в современном обществе. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Составление индивидуального плана занятий.	1
4-5	ЧСС. Построение. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте).	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись». Общие правила оказания первой доврачебной помощи.	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3

37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3
43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах»	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика.</u> ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1 мин.	2
63-64	Спортивные игры. Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в волейбол.	1

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
1-2	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Физическая культура в современном обществе. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой.	2
3	ОРУ. Техника прыжка в длину. Составление индивидуального плана занятий.	1
4-5	ЧСС. Построение. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте).	2
6-7	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Баскетбол».	2
8-9	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Бег на длинные дистанции (теория).	2
10-12	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игра «Передал, садись». Общие правила оказания первой доврачебной помощи.	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Бег на короткие дистанции (теория).	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Развитие ловкости и координации. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами.	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.	3
25-27	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
28-30	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колону по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры (теория).	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3

40-42	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3
43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами.	3
49-50	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Методика двухшажного попеременного хода.	2
51-52	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Презентация «Способы передвижения на лыжах»	2
53-54	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Лыжники-спортсмены.	2
55-56	<u>Лёгкая атлетика.</u> ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	2
57-58	Упражнения в движении. Передачи мяча.	2
59-60	ОРУ. Метание малого мяча в цель.	2
61-62	Упражнения в движении. Передачи мяча. Бег в медленном темпе 1мин.	2
63-64	Спортивные игры. Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
67	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами.	1
68	ОРУ. Игра в волейбол.	1