

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» города Пикалёво

Рассмотрена.

ШМО учителей эстетического
и спортивно-оздоровительного цикла

Протокол № 1 от 30.08.2019

Рабочая программа по физической культуре

10-11 классы

Рабочую программу составили
учителя физической культуры:

Грехов Г.Б
Романова И.Л.

2019 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
2. Содержание учебного предмета	8
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	11

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании рабочей программы В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 классы (- Москва: Просвещение, 2015). (Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2014. — 80 с.)

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

3. Указа Президента РФ от 24.03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

4. Распоряжения правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения среднего общего образования является формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.

Общей **целью** образования школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха

Образовательный процесс в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений для использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья и противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем

физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей
- формирование знаний и представлений о современных спортивно-оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, участие в деятельности школьного спортивного клуба).
- демонстрация полученных компетенций обучающихся через выполнение тестов всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания», сдаче нормативов ВФСК ГТО

Педагоги используют учебно-практическое оборудование и следующую учебно-методическую литературу:

- Учебник: В.И. Лях Физическая культура 10--11классы - М: Просвещение, 2015 (для обучающихся)
- Методические рекомендации, Физическая культура 10-11 классы . Организация работы по предмету. УМК под редакцией В.И.Ляха Просвещение, 2014 год
- Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 5-9 классы Сост. А. Ю. Патрикеев. – М.:«ВАКО», 2013 год

Курс физической культуры изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 часов в неделю: 10 класс-102 часа, в 11 классе -102 час. Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (3 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции РФ и Федерального закона РФ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать ее взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием личностных качеств и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий со сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которое имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения уровня утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной двигательной рекреации) и объяснять их важное социальное значение;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 развития физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно исправлять их;
- тестировать показатели физического развития основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении двигательных действий, развития физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, метании (легкими и тяжелыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические и тактические действия и приемы спортивных игр (баскетболе, волейболе, футболе) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, ролики, атлетическая гимнастика, аэробика, скейтборд)

2.Содержание курса физической культуры

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижения на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжные

гонки). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятиях физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание ,контрастный душ, купание в реке.

Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приемов самоконтроля освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной ,спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных упражнений оздоровительных систем

физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста, веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания, Физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и развития)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуально-тренировочных занятий

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии)

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

Гимнастика (юноши): различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия, передвижения в висах и упорах на руках, длинный кувырок через препятствия

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150г и гранаты 700г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов) эстафеты с преодолением полосы препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде, освобождение от одежды в воде, ныряние в длину, спасение утопающего.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите(баскетбол, футбол, волейбол)

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов ,опорных прыжков, упоров, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжки в длину с разбега, метание в цель и на дальность .

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных шагов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине)

Аэробика:

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		Классы			
		10 класс (девушки)	10 класс (юноши)	11класс (девушки)	11 класс (юноши)
	Базовая часть	82	82	80	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	5	5	6	6
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	33	33	34	34
1.4	Легкая атлетика	20	20	14	14
1.5	Кроссовая и прикладно-ориентированная физическая подготовка	8	8	10	10
1.6	Лыжная подготовка	16	16	16	16
2	Вариативная часть	20	20	22	22
2.1	Атлетическая гимнастика и аэробика	10	10	12	12
2.2	Плавание	10	10	10	10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128108

Владелец Гришкина Людмила Ивановна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023