

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза В.Н.Федотова
пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято на
заседании методического
объединения учителей
физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Руководитель МО:
_____ Т.М.Воропаева

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

31 августа 2019 г.

Зам.директора по УВР:
_____ Е.И.Онищук

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Учреждения

Приказ № 1075 от 31.08.2021г.

Директор:
_____ И.Г.Парфенова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 класс (базовый уровень)

Пояснительная записка

В образовательном процессе используется рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) на уровне среднего общего образования (10-11 классы) автор В.И.Лях, которая соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями внесенными приказом от 31.12.2015 №1578, от №29.06 2017 №613), основной образовательной программе среднего общего образования.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК :

- Лях.В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10-11 кл.-М.,Просвещение.

На изучение учебного предмета физическая культура базовый уровень отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Общее число учебных часов за два года обучения – 204ч.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами обучения физической культуре в средней школе являются:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

* готовность к служению Отечеству, его защите;

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

* сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты обучения физической культуре в средней школе

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>* умению использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>* овладению современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;</p> <p>* овладению способам контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития</p>	<p>Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:</p> <p>* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до</p>

<p>и физических качеств;</p> <p>* владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>* овладению техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>*объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>* объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</p> <p>* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>*характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;</p> <p>*характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на за-</p>	<p>90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);</p> <p>* в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);</p> <p>* в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.</p> <p>*освоить способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.</p> <p>* освоить способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.</p> <p>* освоить правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.</p> <p>*осуществлять занятия</p>
---	--

<p>занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> * характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; * характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. <p>Соблюдать правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> * личной гигиены и закаливания организма; * организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; * культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; * профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; * экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <p>Осуществлять:</p> <ul style="list-style-type: none"> * самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; * контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; * приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы 	<p>физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;</p> <ul style="list-style-type: none"> * осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.
--	---

<p>оказания первой помощи при травмах и ушибах;</p> <p>* приёмы массажа и самомассажа;</p> <p>Составлять:</p> <p>* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.</p> <p>Определять:</p> <p>* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;</p> <p>* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>	
---	--

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 движения (на примере движения «Спорт для всех»), 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 Российской Федерации 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 корригирующей 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 корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенностях 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 (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной 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 занятий 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, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в про- граммах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных 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 (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром,

сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища;

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

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

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

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Тематическое планирование 10 класс

	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Лёгкая атлетика	15	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют пониманию влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность</i>
2	Спортивные игры (Волейбол)	15	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>формируют положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью</i>
3	Гимнастика	18	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют развития умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</i>
4	Лыжная подготовка	21	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют проявлению положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</i>
5	Спортивные игры (Баскетбол)	18	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют проявлению дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</i>
6	Лёгкая атлетика	15	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют проявлению дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</i>

Тематическое планирование 11 класс

	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Лёгкая атлетика	15	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют пониманию влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность</i>
2	Спортивные игры (Волейбол)	15	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>формируют положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью</i>
3	Гимнастика	18	Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы <i>способствуют развития умения использовать ценности физической</i>

			<i>культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</i>
4	Лыжная подготовка	21	<i>Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы способствуют проявлению положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</i>
5	Спортивные игры (Баскетбол)	18	<i>Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы способствуют проявлению дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</i>
6	Лёгкая атлетика	15	<i>Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы способствуют проявлению дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</i>