

МКОУ СОШ №2 им. Н.Д. Рязанцева г. Семилуки

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей физической
культуры, технологии и
ОБЖ и рекомендована к
использованию

протокол №1
от «28» августа 2019г.

Принята педагогическим
советом школы

протокол №1
от «29» августа 2019г.



приказ № 447
от «29» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов

Составители:
учителя физической культуры
Коровин Роман Юрьевич
Кузин Артем Валерьевич

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты предусматривают:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию (умение правильно оценивать результаты своей деятельности, ориентации на успех, стремление к творчеству, способность к рефлексии);
- готовность и способность обучающихся к личностному самоопределению (осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений);
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности (ориентации на овладение новыми знаниями, интересы к приемам самостоятельного приобретения знаний, к методам научного познания, к способам саморегуляции учебной работы, рациональной организации своего учебного труда, приобретение дополнительных знаний и затем на построение специальной программы самосовершенствования);
- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений (осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, способности оценивать отношение к себе, другим людям, миру в целом, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания);
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности (ценности самоактуализирующейся личности);
- антикоррупционное мировоззрение;
- правосознание;
- экологическая культура;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты освоения программы предусматривают:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение

на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (105 часа)

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми.</p> <p>Обучение высокого старта; совершенствование бега от 200 до 400 м.</p> <p>Строевые упражнения. Совершенствование высокого старта; бег в равномерном темпе от 15-25мин. Совершенствование высокого старта. Бег от 200 до 1000 м; прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Обучение метания мяча на дальность. Совершенствование метания мяча на дальность. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование скоростного бега до 40 м. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега и прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега и прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p>	26
2	Гимнастика	<p>Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, страховка и помощь во время занятий. Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	18
3	Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение пройденного материала. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км (д) и до 4 (юн). Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км (д) и до 4 (юн). Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>	18
4	Спортивные игры	<p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек,</p>	43

		<p>ловли и передач мяча. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча и овладение техникой бросков мяча. Закрепление владения мячом и развитие техники координационных способностей. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Совершенствование тактики игры (групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по правилам в баскетбол 5х5. Совершенствование техники защитных действий в баскетбол (вырывание, отбор, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам в баскетбол 5х5.</p>	
ИТОГО			105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (102 часа)

Раздел	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	Челночный бег. Тестирование метания мешочка на дальность. Личная гигиена человека. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Перекаты. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега и прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега и прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега и метания гранаты на дальность. Метания гранаты на дальность. Развитие выносливости и координационных способностей.	27
Гимнастика	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, страховка и помощь во время занятий. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций и развитие координационных способностей. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций и развитие координационных способностей. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование опорных прыжков и развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	18

Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение пройденного материала. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 4 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 4 км (юноши). Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	18
Спортивные игры	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча и овладение техникой бросков мяча. Закрепление владения мячом и развитие техники координационных способностей. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры (групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по правилам в баскетбол 5х5.	39
	ИТОГО	102