

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(наименование учебного предмета \ курса)

10-11 классы

(степень образования \ класс)

2020 – 2023 учебные годы

(срок реализации программы)

Степень обучения (класс) *среднее общее образование (10-11 классы)*

Количество часов *в 10 классе – 102 часа*

в 11 классе – 102 часа

Уровень *базовый*

Составлена на основе: ФГОС СОО

Учитель Владимиров Игорь Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Лодейное Поле

2020 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании:

1. Закона РФ «Об образовании»
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
3. Учебно-методического комплекта по учебному предмету физическая культура для 10-11 классов авторов А.П.Матвеева, Е.С.
4. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии: - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
5. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы

Ориентируясь на воспитание разносторонне развитой личности и подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности рабочая программа поможет:

- завершить процесс формирования у учащихся научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и значении в жизнедеятельности современного человека;
- закрепить интерес учащихся к занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни на основе активного использования индивидуальных и коллективных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- содействовать сохранению положительной динамики в развитии основных физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма (учащихся), достичь оптимального уровня кондиционной готовности, достаточного для предстоящей жизнедеятельности (для военной службы, профессионального и дополнительного образования, предстоящей трудовой деятельности);
- завершить формирование навыков организации и планирования самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, восстановительных и профилактических мероприятий в режиме рабочего дня и рабочей недели, контроля за состоянием здоровья, показателями физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга.

В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;
- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

Программа оказывает содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, способствует профилактике плоскостопия, воспитанию ценностных ориентаций, направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и осуществление подготовки к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО.

В учебном плане средней общеобразовательной школы физическая культура изучается в 10 и 11 классах в количестве трех часов в неделю в каждом классе, 204 часа за два года обучения:

в **10** классе в объеме **102** часов (3 часа в неделю) в **11** классе в объеме **102** часов (3 часа в неделю).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий

физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты 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.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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 само страховки.

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

10 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).

- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

11 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки,

физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая учителем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся в лицее осуществляется учителями по 5-балльной системе (минимальный балл - 2; максимальный балл- 5).

Виды и формы текущего контроля:

- устный (индивидуальный или фронтальный опрос);
- письменный (домашние работы, проверочные работы, практические работы, контрольные работы, тестовые задания (в том числе с использованием ИКТ));
- сдача контрольных тестов;
- выполнение контрольных упражнений

Тематический контроль заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися какой-либо части (частей) темы (тем) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по окончании их изучения по итогам учебного периода (четверти, полугодия, года).

Стартовый контроль учащихся - процедура, проводимая в начале учебного года с целью определения степени сохранения полученных ранее знаний, умений и навыков в соответствии с государственным общеобразовательным стандартом.

Контроль текущей успеваемости обучающихся проводится в следующих формах: а) письменные и устные теоретические задания;

- б) работы с использованием ИКТ; в) контрольные упражнения;
- г) контрольные нормативы;
- д) дополнительные работы с согласованием учителя

4. Тематическое планирование

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока	
2.	Физическое совершенствование		
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
2.2	Легкая атлетика	22	22
2.3	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
2.4	Спортивные игры (волейбол)	18	18
2.5	Спортивные игры (футбол)	18	18
2.6	Подготовка к выполнению видов испытаний	10	10
	ИТОГО:	102	102