

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями).

2. Основная образовательная программа среднего общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области.

3. Программа воспитания государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области.

4. Рабочая программа к линии учебников УМК (авторская):

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. В.И. Лях - М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2019.

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане на изучение физической культуры отведено 3 часа в неделю (34 недели) в течение двух лет, всего 204 часа; 102 часа в каждом классе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- 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, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- 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 реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- 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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, 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 учетом 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.

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.

II. Содержание учебного курса

При планировании учебного материала программы, в отсутствие реальных возможностей, тема «Лыжные гонки» заменяется на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры». Так же содержание раздела «Элементы единоборств» заменено разделом «Круговая тренировка» с элементами спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для проведения теоретических занятий можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверть.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Знания о физической культуре

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. 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

10 класс. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных

систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Понятие об основных видах тренировок, тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

11 класс. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Представление о назначении и особенностях прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Адаптивная физическая культура.

11 класс. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Система закаливания.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Приемы самомассажа. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги. Повторение приемов самоконтроля.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность

10-11 классы. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений современных систем оздоровления. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе функциональных проб, измерения морфо-функциональных показателей, оценки физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

11 класс. Организация и планирование содержания индивидуальной тренировки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

10-11 классы. Способы применения и выполнения упражнений прикладной физической подготовки в соответствии с заданными параметрами(вид трудовой деятельности, профессия, служба в армии) из базовых видов школьной программы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

10-11 классы. Терминология баскетбола и волейбола. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи

при травмах. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатической комбинации, комплексов общеразвивающих упражнений.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину, метании учебной гранаты вдаль и в цель.

Круговая тренировка.

10-11 классы. Физиологические основы развития двигательных качеств. Способы составления комплексов круговой тренировки с заданными параметрами. Дозировка и самоконтроль во время занятий круговой тренировкой. Контрольные тесты и дневник самоконтроля во время самостоятельных занятий круговой тренировкой. Направленность круговой тренировки. Профилактика перетренированности. Развитие выносливости, скоростно- силовых способностей, быстроты, гибкости, силы и координации.

Тематическое планирование.

10 класс

№п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
	Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятие телосложения и характеристика его основных	В ходе уроков

	типов. Понятие об основных видах тренировок, тренировочном процессе, соревновательной деятельности. Адаптивная физическая культура.	
2	Способы двигательной деятельности	3
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Функциональные пробы, измерения морфо-функциональных показателей, оценка физической подготовленности. Способы применения и выполнения упражнений прикладной физической подготовки из базовых видов школьной программы в соответствии с заданными параметрами.	В ходе уроков
3	Физическое совершенствование	96
3.1	Баскетбол	11
3.2	Волейбол .	30
3.3	Гимнастика.	21
3.4	Легкая атлетика.	25
3.5	Круговая тренировка.	9
	Итого	102

11 класс

№п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
	Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	В ходе уроков

	<p>Прикладная физическая подготовка в разных видах деятельности.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия.</p>	
2	Способы двигательной деятельности	3
	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Функциональные пробы, измерения морфо-функциональных показателей, оценка физической подготовленности.</p> <p>Прикладная физическая подготовка из базовых видов школьной программы в соответствии с заданными параметрами.</p> <p>Индивидуальные тренировки в избранном виде спорта.</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.</p>	В ходе уроков
3	Физическое совершенствование	96
3.1	Баскетбол.	11
3.2	Волейбол.	30
3.3	Гимнастика.	21
3.4	Легкая атлетика.	25
3.5	Круговая тренировка.	9
	Итого	102