

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ЧОУ «ЦО «Венда»
Протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы ЧОУ «ЦО «Венда»
И.Н. Лаврова
«28» августа 2020 г.



Среднее общее образование

Рабочая программа

Физическая культура (базовый уровень)

10-11 класс

*Программа составлена на основе
Федерального компонента государственного образовательного
стандарта
среднего общего образования*

*Автор-составитель: Вайгульт А.В.,
учитель физической культуры и ОБЖ*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура» (базовый уровень) для 10-11 классов создана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, примерной программы курса по физической культуре в общеобразовательных школах и авторской программы по физической культуре (авторы-сост.: В.И.Лях, А.А. Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Просвещение).

Нормативно - правовое и инструктивно-методическое обеспечение, регламентирующее реализацию рабочей программы в практике обучения, отражают **следующие документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);

- Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями;

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089.

- Основная образовательная программа СОО и Устав ЧОУ «ЦО «Венда».

На реализацию программы учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) по учебному плану ЧОУ «ЦО «Венда» в 2020-2021 учебном году отводится 136 часов: по 2 часа в неделю в 10-11 классах – по 68 часов в год.

Общая характеристика предмета

Настоящая программа по физической культуре отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этой программа «Физическая культура» (базовый уровень) для 10-11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа

жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

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.

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.

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 ит.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 освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны

Понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- 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;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (в процесс урока)

Основы знаний

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 1. Гимнастика

Гимнастика с элементами акробатики

Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, бо-

ковой переворот (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Общие развивающие упражнения, построения и перестроения.

Тема 2. Лёгкая атлетика

Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Общие развивающие упражнения. Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Раздел II. Спортивные игры

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

Тема 3. Спортивные игры Волейбол

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

Тема 4. Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

11 класс

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (в процесс урока)

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Раздел II. Спортивно-оздоровительная деятельность

Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием

мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Общие развивающие упражнения, построения и перестроения.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Общие развивающие упражнения. Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Тематическое планирование

10 класс

	Название разделов/тем	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Баскетбол	16
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Лёгкая атлетика	11
	Итого:	68

11 класс

	Название разделов/тем	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	10
2	Баскетбол	17

3	Гимнастика	15
4	Волейбол	16
5	Лёгкая атлетика	10
	Итого:	68

Материально-техническое обеспечение

Техническое – информационное обеспечение:

1. Телевизор
2. Видеомагнитофон
3. Компьютер
4. Магнитофон
5. Ресурсы интернета:
dnevnik.ru,
fizkultura-na5.ru,
my.1september.ru,
festival.1september.ru

Материальное обеспечение:

1. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
2. Гимнастические палки.
3. Скакалки
4. Гантели
5. Гиря 16 кг
6. Обручи
7. Столы теннисные
8. Гимнастическая скамейка
9. Шведская стенка

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
2. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
3. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Учебник 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2016-2019.