

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 14»
протокол № 1
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ № 14»
_____ Гарбарт О.Н.
приказ № 161
от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)
10 – 11 классы

Автор составитель:
Гранкина Л.Н., учитель
физической культуры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 – 11 классы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 14» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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;

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

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

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

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

1) 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;

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

3) 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;

4) 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;

5) 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;

б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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 освоения учебного предмета

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

10 класс

Физическая культура здоровый образ жизни

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Формы организации занятий физической культурой.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, в соревновательной деятельности, правила судейства. Нормы эстетического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

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

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Современные фитнес-программы, направленные на решение задач по формированию жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

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

Прикладная физическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики

Повторение изученных строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Повторение основных видов опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через

препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Акробатические элементы (освоение, совершенствование)

Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Легкая атлетика

Повторение основных элементов техники спринтерского бега. Варианты низкого старта.

Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в до 30-40 метров.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Совершенствование основ техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).

Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники метания мяча на дальность.

Метание гранаты на дальность.

Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; преодоление различных склонов; подъемы средней протяженности.

Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Баскетбол.

Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Техника ловли и передачи мяча, перемещений, бросков и ведения мяча.

Повторение техники и тактики защитных действий в игре: блокирование, вырывание и выбивание; перехват; накрывание, командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Индивидуальная и коллективная тактика защиты.

Развитие физических способностей.

Волейбол

Повторение основ техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками; подач мяча.

Повторение основ техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Повторение основ защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Технические и тактические действия в игре. Развитие физических способностей.

Футбол

Повторение основ техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повторение и совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба, удар боковой частью лба, удары головой с разбега и в прыжке; остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановки мяча стопой, грудью. Защитные действия. Обманные действия в игре. Повторение основ тактики игры.

Развитие физических способностей.

11 класс

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.

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). Олимпийские уроки.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

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

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 20-25 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники метания мяча на дальность.

Метание гранаты на дальность.

Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками), прохождение дистанции до 5 км. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку, передача и ловля мяча в тройках, с отскоком от площадки.

Совершенствование техники перемещений и ведения мяча.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование, вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Индивидуальная и коллективная тактика защиты.

Развитие физических способностей.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Развитие физических способностей.

Футбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба, удар боковой частью лба, удары головой с разбега и в прыжке; остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановки мяча стопой, грудью. Совершенствование техники ведения мяча. Защитные действия. Обманные действия (финты).

Совершенствование тактики игры: техника действий в защите, нападении.

Развитие физических способностей.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (70 часов)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
2	Спортивные игры баскетбол	16
3	Гимнастика	11
4	Лыжная подготовка	11
5	Спортивные игры волейбол	14
6	Спортивные игры футбол	4
	ИТОГО:	70

11 класс (68 часа)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Легкая атлетика	13
2	Спортивные игры баскетбол	16
3	Гимнастика	11
4	Лыжная подготовка	11
5	Спортивные игры волейбол	14
6	Спортивные игры футбол	3
	ИТОГО:	68

