

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено
методическим объединением
руководитель МО
/А.В.Романова
Протокол № 1 от «01» 09. 2020 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 15
Е.А. Бодрых
Приказ № 37/2 от «01» 09 2020 г

Принято
педагогическим советом МБОУ СОШ № 15
Протокол № 1 от «01» 09. 2020г

Физическая культура

Рабочая программа учебного предмета

Класс **10 - 11**

Мундыбаш, 2020

ПРОГРАММНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Преподавание физической культуры ведется по учебникам:

1. Матвеев А.П., «Физическая культура» 2-е изд., 10-11 классы - М. Просвещение; 2020г.

Программа рассчитана в **10 классе** на 70 часов (2 часа в неделю), в **11 классе** на 68 часов (2 часа в неделю), за счет объединения часов, отведенных на повторение, т.к. в 11 классе 34 учебных недели) и отвечает требованиям ФГОС и школьного учебного плана.

| Класс | Количество контрольных тестов | Количество зачетных тестов |
|-------|-------------------------------|----------------------------|
| 10 | 6 | 6 |
| 11 | 6 | 6 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

- 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, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- 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 к соответствию 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 нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - 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;
- принятие и реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;

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

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- овладение 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.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

Физическая культура:

- 1) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 2) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 3) понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- 4) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 5) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- б) ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- 7) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 8) владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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.
- 10) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Выпускник 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 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

«Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура как часть культуры общества и человека

Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе; Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Что понимать под здоровьем человека; Физическая культура и физическое здоровье; Физическая культура и психическое здоровье; Физическая культура и социальное здоровье; Физическая культура и профессиональная деятельность; Физическая культура и продолжительность жизни человека; Адаптация организма как основа физической подготовки человека.

Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека

Здоровый образ жизни современного человека; оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека; Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни

Основы организации индивидуальной досуговой деятельности; Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели;

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики; оздоровительная система физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры), ОФП-ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов |
|----------|--|------------------------------|
| | 10 класс | |
| | Физическая культура как область знаний | В процессе проведения уроков |
| | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| 1 | Физическое совершенствование Физкультурно - оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 2 | Спортивно – оздоровительная деятельность: | |
| | - гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| | - спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) | 24 |
| | - легкая атлетика | 18 |
| | - лыжная подготовка | 12 |
| | - элементы единоборства | 4 |
| | Итого за курс 10 класса | 70 |
| | 11класс | |
| | Физическая культура как область знаний | В процессе проведения уроков |
| | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| 1 | Физическое совершенствование Физкультурно - оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 2 | Спортивно – оздоровительная деятельность: | |
| | - гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| | - спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) | 22 |
| | - легкая атлетика | 18 |
| | - лыжная подготовка | 12 |
| | - элементы единоборства | 4 |
| | Итого за курс 11 класса | 68 |

