

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) школа № 2» города Смоленска

Рассмотрена
протокол № 1
от « 30 » августа
2022г.
Руководитель ШМО
Мищенко Т.В.

Принята
педагогическим советом

Протокол № 12
от « 30 » августа 2023 г.

Утверждена
приказом от «30 » августа 2022 г. №62/6-Д

Директор Л.И Александрова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
по предмету «Физическая культура»
(10-11 классы)

Составители:

Воробьева О.В.

«Согласована»
Заместитель директора
Н.В. Зайцева
«30» августа 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), основной образовательной программой среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) школа № 2» города Смоленска, с учётом «Комплексной программой по предмету физическое воспитание для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012», учебного плана среднего общего образования МБОУ «Открытая (сменная) школа № 2» города Смоленска и федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015.

Согласно учебному плану школы на изучение предмета физическая культура отводится 0,5 часа в неделю, 17 часов в год в 10 классе, 17 часов в 11 классе.

В виду особенностей и возможностей школы 2,5 часа в неделю предмета физическая культура выносятся на внеаудиторное (самостоятельное) изучение. Реализация практической части предмета осуществляется на аудиторных занятиях.

Часы внеаудиторной нагрузки учебного плана не тарифицируются и не оплачиваются.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) 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;

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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;

6) 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:

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.

Содержание учебного предмета

10-11 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 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.

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.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Тематическое планирование 10-11 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов	Аудиторная нагрузка/ количество часов	Внеаудиторная нагрузка/ количество часов
I	Легкая атлетика	30	4	26
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Стартовый разбег. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование.		1	6
2	Эстафетный бег. Бег на результат (60м).		1	6
3	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		1	7
4	Кроссовый бег. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Равномерный бег. Бег по дистанции. Бег в гору. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.		1	7
II	Волейбол	24	5	19
5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте, вперед.		1	4
6	Передача мяча двумя руками снизу на месте после набрасывания партнером. Передача мяча двумя руками сверху (снизу) на месте над собой (2раза).		1	4
7	Прием мяча снизу двумя руками над собой через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		1	4
8	Прием мяча снизу двумя руками над собой, передача через сетку (в парах).		1	3
9	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		1	4
III	Гимнастика	21	4	17
10	Инструктаж по технике безопасности. Спортивная гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Освоение общеразвивающих упражнений с предметом.		1	4
11	Освоение акробатических элементов, техники лазания по канату, упражнения на гимнастической скамейке.		1	4

12	Акробатические упражнения и разноуровневые комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		1	4
13	ОРУ с обручем. Освоение техники опорного прыжка. Эстафеты.		1	5
IV	Баскетбол	27	5	22
14	Инструктаж по технике безопасности. Техники перемещения, ловли, передач и ведения мяча на месте, передачи одной рукой от плеча, передач двумя руками над головой.		1	6
15	Техники передачи двумя руками в движении, броска после ведения, поворотов в движении, ловли мяча, отскочившего от щита, броска в движении после ловли мяча, броска в прыжке с места.		1	5
16	Техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		1	6
17	Техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ведения и передач в движении, техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.		1	5
18	Зачетный урок		1	
	Резервные уроки	3		3
	Всего	105	18	87