02.29.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Лицей № 1» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
На заседании МО учителей
политехнического цикла
Руководитель_____
Е.В. Беляева
Протокол № 1 от 30.08.2019г

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор_____
Е.В. Верёвкина
Приказ №140 –ОД от 30.08.2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Уровень: **среднее общее образование**

Предмет: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: **10-11 класс**

Срок реализации: **2 года**

Учитель: 1. Пименов Николай Алексеевич

2. Елизарьева Анна Павловна

Уфа 2019

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета…… 3
2. Содержание учебного предмета……5
3. Тематическое планирование…….....9

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- 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;

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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-корригирующей 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.

2. Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

«Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

«Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

«Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

«Знания о физической культуре»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

10 класс.

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. Основы законодательства Российской федерации в области физической культуры, спорта, охраны здоровья.

11 класс.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями

«Способы физкультурной деятельности»

10 класс.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение ЧСС.

11 класс.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела. простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Приемы массажа и самомассажа.

«Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Гимнастика.

10 класс.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Размыкание, смыкание. Движение строевым шагом, движение строевым шагом с песней. Упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, гантели). Лазанье по канату.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Упражнения стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, комбинация из нескольких упражнений. Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения йоги. «Стрейчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)

Круговая тренировка. ОФП.

11 класс

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.

Совершенствование строевых упражнений. Круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, на гимнастической стенке, перекладине, с предметами. Преодоление полосы препятствий.

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов). Базовые шаги и связки аэробики. Упр.йоги. «Стрейчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Лёгкая атлетика.

10 класс - 11 класс.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Высокий и низкий старт до 40 м. бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег 30,60,100,500 м. Челночный бег 3 х 10 м, 6 х 10, 10 х 10 м.

Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных

препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Кросс до 3км.
Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м
Прыжок в длину . Тройной прыжок с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры.
Баскетбол.
10 класс
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты техники приема и передач мяча.
11 класс
Различные эстафеты, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
Волейбол:
10 класс
Прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).
Освоение техники прямого нападающего удара.
Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

11 класс

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра.

Футбол:

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Лыжная подготовка (10-11 класс)

Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление впадин и бугров. Прохождение дистанции до 5 км. Лыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивная борьба.

Виды спортивной и национальной борьбы народов России и Республики Башкортостан. Классификация спортивных и национальных видов борьбы. Роль и значение спортивных видов борьбы в укреплении и поддержании здоровья.

История возникновения борьбы куреш и дзюдо. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий, спортивных мероприятий и соревнований по куреш и дзюдо.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов (уроков)				Практическая часть
		Класс				
		10 (ю.)	11(ю.)	10 (д.)	11 (д.)	
1	**Базовая часть**	**48**	**63**	**48**	**63**	Сдача нормативов, тестирование
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, футбол)	16	20	16	20	
1.3	Спортивная борьба (куреш, дзюдо)	3	3	3	3	
1.4	Лыжная подготовка	8	10	8	10	
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12	20	12	20	
1.6	Легкая атлетика	15	18	15	18	
2	**Вариативная часть**	**22**	**39**	**22**	**39**	
2.1	Баскетбол	10	18	10	18	
2.2	Кроссовая подготовка	6	13	6	13	
	Итого	70	102	70	102	