


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию муниципального образования Щекинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Рассмотрено и принято
Протокол заседания кафедры
предметов
естественнонаучного цикла от
31.08.2022 № 1

 Храпова И.П.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР

 Ефимова Т.В.

Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Н.А.

Физический

Приказ от 31.08.2022 № 124



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чапала Андрей Николаевич,
учитель физической культуры

Щекино 2022

Нормативно-правовая база

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 10-11 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012г.;
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015;
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897»;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
- Приказа Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- « Об организационных мероприятиях, направленных на продолжение работы по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в образовательных учреждениях Тульской области с 1 сентября 2014-2015 учебного года (приказ Министерства образования Тульской области от 20.06.2014 г. №625);
- Письмом Минобрнауки РФ «О рабочих программах учебных предметов» о 28.10.2015 г. № 08-1786,
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»,
- Основной образовательной программой среднего общего образования по ФГОС,
- Положения об оформлении Рабочей программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»

Рабочая программа составлена на основе примерной государственной программы (из Федерального перечня программ). «Физическая культура. Рабочие программы». В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград: Учитель, 2013.

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям Федерального государственного стандарта, образовательного стандарта, учебному плану Лицея.

Рабочая программа рассчитана на 207 учебных часов (3 часа в неделю): 105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 классе

Учебно-методический комплект:

название учебника: физическая культура

класс: 10,11

ФИО автора. В.И. Лях
Издательство: просвещение
год издания 2018
(согласно перечню учебников, утвержденному приказом МО РФ).

Содержание	стр.
1. Планируемые результаты освоения предмета, курса.....	2
2. Содержание учебного предмета, курса.....	3
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	8

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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 КУРСА
10-11 класс

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка

данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ (УМЕНИЯ, НАВЫКИ) ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с продолжением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером,

сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, лестных завалов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом "ногами вниз" (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, приемов борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

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

10 класс

№п/п	Вид программного материала	По рабочей программе	
		Кол-во часов	Кол-во к.р
		Кол-во часов	Кол-во к.р
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	1
2	Спортивные игры	41	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-
4	Лёгкая атлетика	25	1
5	Лыжная подготовка	21	-
	Итого:	105	3

11 класс

№п/п	Вид программного материала	По рабочей программе	
		Кол-во часов	Кол-во к.р
		Кол-во часов	Кол-во к.р
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	1
2	Спортивные игры	17	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	-
4	Лёгкая атлетика	40	1
5	Лыжная подготовка	21	-
	Итого:	102	6

ЛИЦЕЙ, Филатчева Надежда Алексеевна, Директор
26.10.2022 13:02 (MSK), Сертификат 3E18E700E9AD8C96451AB9B57DC3C32F