


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ г. ТОМСКА
имени Г.А. ПСАХЬЕ

ПРИНЯТО:

Решением кафедры естествознания
и здоровьесбережения МБОУ Ака-
демического лицея г. Томска имени
Г.А. Псахье
Зав. кафедрой


Шенкнехт Н.Н.
Протокол № 5 от 09.06.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Научно-методическим Советом
МБОУ Академического лицея г.
Томска имени Г.А. Псахье
Председатель Совета, директор
лицей им. Г.А. Псахье О.В. Починок
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.
Приказ № 299-О от 31.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)

Уровень среднего общего образования
10 – 11 КЛАССЫ

Составитель
Мезин
Евгений Михайлович

Томск - 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для **10-11 классов** составлена на основе нормативной правовой базы в области образования:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказа Минобрнауки России от 17. 05. 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85; от 25.12.2013г. №72; от 24.11.2015г. №81);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010г.
- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования МБОУ Академический лицей г. Томска им. Г. А. Псахье

В основу рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов МБОУ Академического лицея г. Томска им. Г.А. Псахье, положена авторская программа А.П. Матвеев «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов».

Программа ориентирована на достижение результатов ФГОС СОО и обеспечивает преемственность с ФГОС ООО.

Согласно учебному плану лицея на 2020-2021 учебный год количество часов в год 102, в неделю 3 часа.

Цели изучения программы по физическому воспитанию учащихся 10–11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач**:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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-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.

Знания о физической культуре. (теоретическим сведениям отводится время в процессе уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (72 часов)

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лазание по канату.

Стретчинг.

Ритмическая гимнастика.

Гимнастика для глаз.

Производственная гимнастика.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика (44 часа)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Шейпинг.

Аэробика.

Спортивные игры (88 часа)

Баскетбол. Совершенствование технических элементов.
Совершенствование тактики игры. Игра по правилам.

Волейбол. Совершенствование технических элементов.
Совершенствование. Игра по правилам.

Футбол. Совершенствование технических элементов.
Совершенствование. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

| № п/п | Тема раздела программы | Кол-во учебных часов |
|----------|--|----------------------|
| 1 | <p>Знания о физической культуре</p> <p><i>История физической культуры.</i> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <i>Физическая культура (основные понятия).</i> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> | В процессе урока |

| | | |
|----------|---|-----------|
| | <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Физическая культура человека.</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> | |
| 3 | <p>Легкая атлетика Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Челночный бег. Преодоление полосы препятствий. Метание малого мяча (на дальность). Прыжок в высоту с разбега «Перекидной». Преодоление горизонтальных препятствий.</p> | 22 |
| 4 | <p>Гимнастика с основами акробатики Перестроение из колонн. Висы. Подтягивания. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Лазание по канату. Длинный кувырок вперед через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов.</p> <p>Шейпинг. Ритмическая гимнастика. Аэробика. <i>Шаги. Бег. Прыжки. Движения под музыку.</i></p> | 36 |
| 5 | <p>Спортивные игры.</p> <p><i>Баскетбол</i> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте, с сопротивлением. Бросок мяча в движении. Зонная защита. Персональная защита. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Сочетание приемов введений, передач, бросков.</p> <p><i>Волейбол</i> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча с шагом. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальное блокирование. Одиночное блокирование.</p> | 44 |

| | | |
|--|--|------------|
| | Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование. Учебная игра. Футбол. Отработка пасов. Отработка ударов. Удержание мяча. Перемещение с мячом и без мяча. Отработка защиты и нападения. | |
| | Резерв | |
| | Итого: | 102 |

11 класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

| № п/п | Тема раздела программы | Кол-во учебных часов |
|----------|--|----------------------|
| I | <p><i>История физической культуры.</i> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <i>Физическая культура (основные понятия).</i> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Физическая культура человека.</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по</p> | В процессе урока |

| | | |
|----------|---|------------|
| | коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | |
| 3 | Легкая атлетика Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Челночный бег. Преодоление полосы препятствий. Метание малого мяча (на дальность). Прыжок в высоту с разбега «Перекидной». Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовая подготовка. | 22 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики Перестроение из колонн. Висы. Упоры. Подтягивания в висе. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Лазание по канату. Акробатика. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов. Шейпинг. Ритмическая гимнастика. Аэробика. <i>Шаги. Бег. Прыжки. Движения под музыку.</i> | 36 |
| 6 | Спортивные игры. <i>Баскетбол</i> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Зонная защита. Персональная защита. Быстрый прорыв. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Сочетание приемов ведений, передач, бросков. Учебно-тренировочная игра. <i>Волейбол</i> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча с шагом. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Индивидуальное блокирование. Одиночное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Двусторонняя игра. <i>Футбол.</i> Отработка пасов. Отработка ударов. Удержание мяча. Перемещение с мячом и без мяча. Отработка защиты и нападения. | 44 |
| | | |
| | Итого: | 102 |

Список литературы

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
- Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (10-11 классы).
- Рабочие программы по физической культуре.
- Учебники по физической культуре (рекомендованные министерством образования).
- Методические указания по физической культуре для учителей.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php ...

- <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет'url http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публикуются статьи по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение:

- Бревно гимнастическое напольное
- Скамейки гимнастические
- Перекладина навесная
- Канат для лазания
- Маты гимнастические
- Мячи набивные (1-2 кг)
- Скакалки гимнастические
- Мячи малые (резиновые, теннисные)
- Обручи гимнастические
- Палки гимнастические
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Рулетка измерительная
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Большие мячи резиновые (баскетбольные)
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные)
- Мячи средние резиновые
- Аптечка медицинская