Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования
МОУ Тоншаевская В(с)Ш, утвержденное
приказом МОУ Тоншаевская В(с)Ш
от 28.08.2020 г. № 88-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 10-11 класса

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих нормативных документов**:**

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
3. Рабочая программа по физической культуре В. И. Ляха для 10—11 классов (М.: Просвещение, 2015)
4. Учебный план МОУ Тоншаевская В (с) Ш.

УМК: Учебник «Физическая культура. 10—11 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2020)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные

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 (герб, флаг, гимн)

Формирование гражданской позиции, ответственности. Осознание своих конституционных прав и обязанностей. Формирование у обучающихся уважения закона и правопорядка, чувства собственного достоинства, принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей.

Воспитание готовности к служению Отечеству, его защите.

Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимания своего места в поликультурном мире.

Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; формирование готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

Формирование основ толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Выработка навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

Воспитание готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Выработка знаний и умений принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.

Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.

Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды.

Воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные

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.

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

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.

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

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.

Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Владение навыками познавательной рефлексии, а именно осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные

Понимание роли и значения физической культуры в развитии общества и человека, целей и принципов современного олимпийского движения, его роли и значения в современном мире, влияния на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.

Понимание роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеристика индивидуальных особенностей физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

Характеристика особенностей функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования. индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью.

Характеристика особенностей организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.

Характеристика особенностей обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Характеристика особенностей форм занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

Характеристика особенностей содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдение правил организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Соблюдение правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Соблюдение правил экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проведение самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

Осуществление контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.

Использование приёмов страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмов оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Использование приёмов массажа и самомассажа.

Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности.

Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общетеоретические и исторические сведения

Правовые основы физической культуры и спорта. Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); *«Об* основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.).

Понятие о физической культуре личности Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения. Физические упражнения, как главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного

оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Адаптивная физическая культура. Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Основы организации двигательного режима. Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и изменением показателей телосложения улучшения осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Способы регулирования массы тела человека. Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение. Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных олимпийских игр.

Базовые виды спорта школьной программы

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. 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 с 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. Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий. Утренняя гимнастика. Основная цель утренней гимнастики (зарядки). Вариант утренней гимнастики. Силовой вариант утренней гимнастики с гантелями. Кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастики.

Простейшие приёмы самомассажа. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний. Контроль за тонусом мимических и скелетных мышц. Аутогенная тренировка. Специальные дыхательные упражнения.

Совершенствование координационных способностей. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие различных видов спорта. Ритмическая гимнастика для девушек. Правила проведения занятий ритмической гимнастики. Содержание занятий ритмической гимнастики для школьников старшего возраста. Мини – комплексы ритмической гимнастики.

Атлетическая гимнастика для юношей (бодибилдинг). История и значение. Тренажёрные устройства. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.

Роликовые коньки. История и значение. Правила техники безопасности. Программа самостоятельных тренировок.

Оздоровительный бег. История и значение. Методы и средства тренировки. Нагрузки на занятиях (объём и интенсивность).

Дартс. История и значение. Правила игры. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Противопоказания к занятиям.

Аэробика. Виды и средства аэробики. Способы дозирования нагрузки. Комплекс упражнений для аэробики. Аэробика. Значение и особенности воздействия на организм. Шейпинг.

Туризм. Виды и формы туризма.

Олимпийские игры современности. Летние и зимние олимпиады.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс - 1час в неделю

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов
1	Общетеоретические и исторические сведения	16
2	Базовые виды спорта школьной программы	9
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	10
	Итого:	**35**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс - 3 часа в неделю

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов
1	Общетеоретические и исторические сведения	16
2	Базовые виды спорта школьной программы	83
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	6
	Итого:	**105**

11 класс- 1час в неделю

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов
1	Общетеоретические и исторические сведения	13
2	Базовые виды спорта школьной программы	9
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	12
	Итого:	**34**

11 класс- 3 часа в неделю

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов
1	Общетеоретические и исторические сведения	13
2	Базовые виды спорта школьной программы	77
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	12
	Итого:	**102**