Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 16 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрено на заседании кафедры Протокол № 4 от «24» мая 2018 г.	Согласовано на НМС Гимназии Протокол №1 от «7» августа 2018 г.	Введено в действие приказом МОУ Гимназии №16 № 222 от 01.09.2019 г. Директор МОУ Гимназии № 16 _____ А.В. Селезнев

Рабочая программа
Физическая культура (базовый уровень)

(наименование учебного предмета/курса)

среднее общее образование

(уровень общего образования (НО, ОО, СОО)

Составлена на основе требований ФГОС СОО (утв. Минобрнауки РФ пр. N 413от 17 мая 2012 г., с последующими изменениями и дополнениями); примерной ООП СОО (утв. ФУМО, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)линии учебно-методических комплексов (УМК) по физической культуре (базовый уровень) Матвеев А.П., Палехова Е.С. 10 - 11 классы. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ.

Разработчики/составители программы
Мацульская Марина Васильевна
Мовчан Анна Евгеньевна
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Волгоград
2018

I. Планируемые предметные результаты освоения ООП

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

1) 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).

2) 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.

II. Содержание учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень.

Физическая культура и здоровый образ жизни:

1. 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.

2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

3. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

4. Ссобенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

1. Оздоровительные системы физического воспитания.

2. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

3. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование:

1. 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; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

3. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

III. Тематическое планирование
10 класс (102 часа)

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика	**48**	**Знают** правила техники безопасности; правила проведения тестирования по видам легкой атлетики; историю развития легкой атлетики, Олимпийского движения, историю возникновения и развития ВФСК ГТО, нормативы для выполнения ГТО соответствующей ступени; правила судейства соревнований по видам легкой атлетики. **Умеют** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); технически правильно осуществлять двигательные действия; проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности на занятиях; использовать легкоатлетические упражнения для организации активного отдыха, досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции; осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике. **Владеют** физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; навыками познавательной рефлексии1 как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов . **Демонстрируют** бег с высокого, низкого старта; бег с ускорением; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100м); гладкий равномерный бег на 1000м; кроссовый бег в равномерном темпе до 20 мин.; бег 2000м (девушки), 3000м (юноши); бег по пересеченной местности; эстафетный бег (владение техникой приема и передачи эстафетной палочки); прыжки: в длину с места, с разбега, тройной прыжок; метание малого мяча с места в цель и на дальность; упражнения общей физической подготовки; проектную деятельность с познавательной (исследовательской) ориентацией и проектную деятельность с предметной (практической) ориентацией. **Используют** полученную информацию при решении практических, проектных и исследовательских задач, интегрируя информацию из различных источников и критически ее оценивая.
Гимнастика и акробатика	**24**	**Знают** правила техники безопасности; правила проведения тестирования; историю развития видов гимнастики, Олимпийского движения, историю возникновения и развития ВФСК ГТО, нормативы для выполнения ГТО соответствующей ступени; правила судейства соревнований по гимнастике; общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации, ловкости и др.). **Умеют** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
		труду и обороне" (ГТО); технически правильно осуществлять двигательные действия; проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности на занятиях; осуществлять судейство соревнований по гимнастике; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. **Владеют** физическими упражнениями разной функциональной направленности, используют их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; комплексом упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышения его работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности; навыками познавательной рефлексии1 как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов . **Демонстрируют** выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); комбинации из изученных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; упражнения на напольном бревне (девушки): передвижения различными способами; опорный прыжок; лазание по канату в 3 приема (юноши); упражнения со скакалкой; проектную деятельность с познавательной (исследовательской) ориентацией и проектную деятельность с предметной (практической) ориентацией. **Используют** полученную информацию при решении практических, проектных и исследовательских задач, интегрируя информацию из различных источников и критически ее оценивая.
Спортивные игры	**30**	**Знают** правила техники безопасности; правила проведения тестирования; историю развития волейбола и баскетбола; нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; правила судейства соревнований по игровым видам спорта; приемы самоконтроля; историю становления спортивных игр в России. **Умеют** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся

Тема раздела	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
		ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; **Владеют** приемами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлением осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; основными техническими и тактическими действиями и приемами игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; владеют современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; реабилитационными мероприятиями после травм и повреждений; навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов. **Демонстрируют** выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; проектную деятельность с познавательной (исследовательской) ориентацией и проектную деятельность с предметной (практической) ориентацией. **Используют** полученную информацию при решении практических, проектных и исследовательских задач, интегрируя информацию из различных источников и критически ее оценивая.