



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ Г. ТОМСКА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 10–11 классов

Составитель:
учитель физической культуры
МАОУ Гуманитарный лицей г. Томска
Ахмедгариева А.М.

Учебный год:
2018 / 2019

СОГЛАСОВАНО
на заседании
научно-методического совета

протокол № 1
от «31» августа 2018 г.
Председатель НМС
Евсеев
Е.О. Третьяков

Томск

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень), в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования, авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классы / авт.-сост. доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 учебных часа. Согласно учебному плану МАОУ Гуманитарный лицей на изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. На проведение «Дней здоровья» отводится 1 час в неделю, от общего хронометража дисциплины «Физическая культура».

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть обуславливается необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы лицея.

В связи с региональными особенностями в зимний период времени, при понижении температуры воздуха недопустимой для занятий на улице, занятия проводятся в спортивном зале. Возможен следующий вариант прохождения программы: переход к разделу «Подвижные игры на основе волейбола, баскетбола», проведение лекционных занятий, выполнение и защита групповых проектов. При восстановлении температурного режима рассматривается вариант возвращения к разделу «Конькобежный спорт». При проведении «дней здоровья» предусматриваются соревнования, экскурсии, интегрированные уроки, спортивно-массовые мероприятия.

Учитель использует учебник по физической культуре под редакцией В.И. Лях издательства «Просвещение» и считает его эффективным для процесса формирования предметных знаний, а также ключевых компетенций обучающихся. Учебник «Физическая культура» даёт знания по основам здорового образа жизни, умению общаться и взаимодействовать со сверстниками. Способствуют формированию умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, оценивать красоту телосложения и осанки, технически правильно выполнять двигательные действия, а также знания по истории спорта и правилам спортивных игр.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих *целей*:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективах формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального государственного образовательного стандарта в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют *задачи* физического воспитания учащихся 10 - 11 классов:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Этапы и сроки реализации рабочей программы по предмету «Физическая культура» на 2018-2019 уч.г.

Этап реализации	Сроки реализации	Содержание деятельности
I этап	Август 2018 г.	Прохождение внутренней экспертизы и утверждение рабочей программы
II этап	Сентябрь 2018 г. – май 2019 г.	Реализация программы
III этап	Июнь 2019 г.	Рефлексивный этап, связанный с анализом результативности программы

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» представлены: метапредметными, предметными и личностными результатами.

Область культуры	Результат освоения программного материала
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
Познавательная	<ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
Нравственная	<ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
Трудовая	<ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
Эстетическая	<ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
Физическая	<ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

	<p>использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
Познавательная	<ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
Нравственная	<ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
Трудовая	<ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
Эстетическая	<ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
Физическая	<ul style="list-style-type: none"> - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность составлять планы занятий физической культурой с различной

	<p>педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
Познавательная	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
Нравственная	<ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Трудовая	<ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
Эстетическая	<ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
Физическая	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал включает следующие разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, конькобежный спорт. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Дети, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ) или группе лечебной физической культуры (ЛФК) осваивают теоретический курс предмета «Физическая культура».

В разделе «Спортивные игры» в 10-11 классах продолжается углубленное изучение базовых спортивных игр школьной программы, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом. Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, скоростно-силовой выносливости различных групп мышц. В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

После освоения каждого практического раздела программного материала, проводится оперативный контроль. По окончании каждой ступени, лицеисты должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

№ п/п	Раздел практического курса	Особенности содержания
1.	Спортивные игры. Волейбол.	<i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
		<i>Техника приема и передач мяча:</i> сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, одной рукой с последующим скольжением на груди-животе, сверху двумя руками.
		<i>Техника подачи мяча:</i> нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
		<i>Техника прямого нападающего удара:</i> прямой нападающий удар при встречных передачах.
		<i>Техника защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (индивидуальное и групповое), страховка.
		<i>Техники владения мячом.</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
		<i>Тактика игры:</i> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
		<i>Овладение игрой:</i> игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

2.	Спортивные игры. Баскетбол.		<i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
			<i>Техника ловли и передачи мяча:</i> одной рукой снизу, одной рукой сбоку.
			<i>Техника ведения мяча:</i> приёмы обыгрывания защитника и приёмы изменения направления во время ведения.
			<i>Техника броска мяча:</i> броски мяча в кольцо после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, штрафной бросок.
			<i>Техника защитных действий.</i> Основные приёмы защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
			<i>Техники владения мячом.</i> Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие в двойках, тройках, пятёрках.
			<i>Тактика игры:</i> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
			<i>Овладение игрой:</i> игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.
3.	Лёгкая атлетика.		<i>Техника спринтерского бега:</i> высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
			<i>Техника длительного бега:</i> бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юн.). Бег на 3000 м. (юн.). Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. (дев.). Бег на 2000 м. (дев.).
			<i>Техника прыжка в длину:</i> прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись», «ножницы».
			<i>Техника прыжка в высоту:</i> прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».
			<i>Метания.</i> В горизонтальные и вертикальные цели, различных снарядов на дальность с разбега.
4.	Конькобежный спорт.		<i>Техника катания по прямой.</i> Индивидуальное катание и в малых группах, с маховыми движениями рук, ускорения.
			<i>Техника катания на поворотах.</i> В малых группах со сменой лидера, индивидуальное катание, длительное катание.
			<i>Игры на льду:</i> эстафеты, игры с клюшкой.
5.	Гимнастика с элементами акробатики.		<i>Строевые упражнения.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
			<i>Висы и упоры:</i> пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись,

	<p>прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс) – юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) – девушки.</p> <p>Акробатические упражнения: комбинация из ранее изученных элементов, освоение длинного кувырка вперед, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком – юноши. Сед углом, стойка на лопатках – девушки.</p>
--	---

Содержание теоретического курса предмета «Физическая культура» представлено тремя основными разделами, которые формируют основы знаний в области здорового образа жизни, физической культуре человека и общества, социально-психологического физического развития и воспитания личности, юношеского спорта. Основную форму контроля за успеваемостью в процессе освоения теоретического курса «Физическая культура» носит текущий контроль.

№ п/п	Содержание теоретического курса по физической культуре
1.	Общетеоретические и исторические сведения
1.1.	Правовые основы ФК и С
1.2.	Понятие о ФК личности
1.3.	ФК и С в профилактике заболеваний
1.4.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях ФУ
1.5.	Основные виды и формы ФУ
1.6.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий ФУ
1.7.	Адаптивная физическая культура
1.8.	Способы регулирования ФН и контроль за ними во время занятий ФУ
1.9.	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью
1.10.	Основы организации двигательного режима
1.11.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
1.12.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов
1.13.	Способы регулирования массы тела человека
1.14.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
1.15.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
1.16.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение
2.	Базовые виды школьной программы
2.1.	Баскетбол
2.2.	Гандбол
2.3.	Волейбол
2.4.	Футбол
2.5.	Гимнастика с элементами акробатики
2.6.	Лёгкая атлетика
2.7.	Лыжная подготовка
2.8.	Элементы единоборств
2.9.	Плавание
3.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями
3.1.	Как правильно тренироваться
3.2.	Утренняя гимнастика
3.3.	Совершенствуйте координационные способности

3.4.	Ритмическая гимнастика для девушек
3.5.	Атлетическая гимнастика для юношей
3.6.	Роликовые коньки
3.7.	Оздоровительный бег
3.8.	Дартс
3.9.	Аэробика
3.10	Туризм

Примечание: ФК-физическая культура; ФУ-физические упражнения; ФН-физическая нагрузка.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		10-11
1.	Базовая часть	136
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика.	40
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	36
1.4	Спортивные игры. Волейбол.	20
1.5	Спортивные игры. Баскетбол	20
1.6	Конькобежный спорт.	20
2.	Вариативная часть	68
2.1	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	32
2.2	Гимнастика с элементами акробатики.	8
2.3	Русская лапта.	28
	Итого	204
	Итого (в год)	102