



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70 с углубленным изучением
отдельных предметов» Кировского район города Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО


Мухамадшина Р.Р.
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2023г

«Согласовано»
Заместитель директора


Миронова Е.В.

«Утверждено»

Руководитель
МБОУ «Школа №70»


Маслова Н.П.
Приказ № 200 от
« 1 » сентября 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Разработали учителя
по физической культуре
Власова А.В.
Семёнова А.В.

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для 10-11 классов среднего общего образования, в соответствии с общей образовательной программы МБОУ «Школа № 70».

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников 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.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов **направлены на:**

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции
- подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|----------------------------|---------------------------|----|
| | | Класс | |
| | | 10 | 10 |
| | | | |

| | | | |
|----------|-------------------------------------|------------------|------------|
| 1 | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 | 18 |
| 1.5 | Баскетбол | 21 | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 18 | |
| 2.1 | Бадминтон | 13 | 12 |
| 2.2 | Прикладная физкультура (туризм) | 3 | 3 |
| | Итого | 103 | 102 |

Требования к уровню физической подготовки учащихся:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|---------|
| Скоростные | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,5 |
| | Бег 30 м/с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | - |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | - | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/с | - | 10.00 |
| | Бег 3000 м мин/с | 13.30 | - |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация, проведение и судейство соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом. Персональная защита. Комбинированные упражнения с использованием изученных технических и тактических действий. Учебно-тренировочные игры с использованием технических приёмов и командно-тактических действий.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация, проведение и судейство соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом. Нападающий удар из зоны 4,2. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочные игры с использованием технических приёмов и командно-тактических действий.

Бадминтон

Терминология бадминтона. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Организация, проведение и судейство соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях бадминтоном. Комбинированные упражнения с использованием изученных технических действий. Учебно-тренировочные игры с использованием технических приёмов и командно-тактических действий.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Спортивно-оздоровительный туризм

Ознакомление с техникой безопасности во время похода, подготовка к походу, ориентирование на местности, первая помощь при травмах, при экстремальных ситуациях, преодоление полосы препятствий, установка туристической палатки.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект:

В.И.Лях. Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2015

Дополнительная литература

1. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) М.: Глобус, 2009
2. Патрикеев А.Ю.. Поурочные разработки по физкультуре 10 класс. М.: ВАКО 2015
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.-М.: Просвещение, 2011
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.-М.: Просвещение, 2011
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.-М.: Просвещение, 2011
6. Подвижные и спортивные игры с мячом. М.: Планета, 2015

Мультимедиа:

- Компьютер.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки
- <http://www.fipi.ru> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений
- <http://edu.ru/index.php> Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.infomarker.ru/top8.html> RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.
- <http://www.pedsovet.org> Всероссийский Интернет-Педсовет.
- <http://www.bio-faq.ru/map3.html> Зуброминимум.
- info@infourok.ru Инфоурок
- info@rostkonkurs.ru РОСТКОНКУРС
- my@1september.ru ИД «Первое сентября»
- info@fgostest.ru "Центр дистанционной сертификации учащихся"
- rusolymp.ru Всероссийская олимпиада школьников