

Приложение №2
ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Программу составил:

Петров Сергей Олегович, учитель физической культуры

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты:

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-корректирующей 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.

Содержание программы

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 10-11 КЛАССА

Базовый уровень

Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)

- Социокультурные основы: 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.
- Психолого – педагогические основы : основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- Медико – биологические основы: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.
- Закрепление навыков закаливания: особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
- Закрепление приемов саморегуляции: повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
- Закрепление приемов самоконтроля: повторение самоконтроля освоенных ранее.

Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики

Низкий старт 2х30, 80м. Низкий старт 2х40, 100м. Низкий старт 60, 80, 100м.

Бег на результат 100м. 4х100м. Бег 2000м. Метание гранаты. Бег 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Бег 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты с разбега. Бег 3200м. Бег 3500м. Челночный бег 5х10, 9х10. Прыжок в длину с места. Челночный бег 7х10, 8х10, 10х10. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники приземления.

Гимнастика

Строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину. Вис прогнувшись, переход в упор. Основы ритмической гимнастики. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Вис прогнувшись, переход в упор. Упражнение на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения, лазание. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.

Волейбол

Чередование способов перемещения в волейболе. Техника выполнения нападающего удара. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Постановка рук при блокировании. Отбивание мяча кулаком через сетку. Работа кисти при нападающем ударе. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Прием мяча снизу от нападающего удара. Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Работа руки при нападающем ударе. Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча с подачи. Техники выполнения одиночного и парного блокирования. Технические и тактические приемы в двухсторонней игре.

Лыжная подготовка

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Попеременный четырехшажный ход.

Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Одновременный одношажный коньковый ход. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Техника преодоления подъемов.

Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3,0 км. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке.

Совершенствование техники выполнения поворота упором. Техника преодоления препятствия на лыжах.

Баскетбол

Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча. Зонная защита. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Передачи мяча различными способами. Совершенствование передвижений и остановок игроков.

Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты.

Легкая атлетика

Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки (бегом). Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорения 30,40, 2x80 м. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5x2,5. Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Бег 2800 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Индивидуальный разбег. Бег 3200 м. Сдача контрольных нормативов. Бег 2000. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 4000 м. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и 3000 м на результат.

Тематическое планирование

10класс

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	18
3	Гимнастика	12
4	Волейбол	18
5	Лыжная подготовка	24
6	Баскетбол	12
7	Легкая атлетика	21
Итого:		105

Тематическое планирование

11класс

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	18
3	Гимнастика	12
4	Волейбол	18
5	Лыжная подготовка	21
6	Баскетбол	12
7	Легкая атлетика	21
Итого:		102

