

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «ЕФМЛ»
В. А. Валентьева
от «31» августа 2020 г.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 10-11 классов

среднего общего образования

базовый уровень

Составитель: Карпов Э.Н., Мальцев Р.С.

Ефремов

2020

1. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; – положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП.

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

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.

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.
- 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 освоения ООП.

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.

2. Тематическое планирование.

10 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	16
3	Гимнастика с элементами акробатики.	8
4	Спортивные игры.	32
5	Лыжная подготовка.	12
		Итого:68

11а класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкая атлетика.	16
3	Гимнастика с элементами акробатики.	8
4	Спортивные игры.	32
5	Лыжная подготовка.	12
		Итого:68

3. Содержание учебного предмета.

10 класс.

Знания о физической культуре(в процессе урока).

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Основные формы и виды физических упражнений. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.

Легкая атлетика (16 часов).

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции. 30 м, 60м, 100 м. Эстафетный бег. Эстафеты 4x100м, 4x400 м. Бег на средние дистанции. Техника прохождения дистанции. Бег на 400 м, 800м. Бег на длинные дистанции 2км, 3 км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту. Совершенствование техники метания гранаты 500гр., 700 гр. Бег с препятствиями. Легкоатлетическое многоборье. Тройной прыжок. Совершенствование техники метания на дальность. Совершенствование техники метания в цель. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".

Спортивные игры (32 часа).

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры в волейбол. Судейство. Организация и проведение соревнований. Терминология волейбола. Совершенствование техники выполнения передвижений, остановок, прыжков. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху на месте, в движении над собой. Совершенствование техники выполнения приема мяча двумя руками снизу на месте, в движении над собой. Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча в парах через сетку. Техника выполнения нижней и верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с прыжка. Блокирование нападающего удара. Страховка. Скидка, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Командные тактические действия в защите. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Правила игры в баскетбол. Судейство. Терминология баскетбола. Совершенствование техники выполнения передвижений, остановок, прыжков. Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски мяча одной рукой в щит с места. Броски мяча одной рукой после ведения. Броски мяча в прыжке одной рукой. Штрафной бросок. Организация и проведение соревнований. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов).

Техника безопасности на уроках по гимнастике. Техника выполнения акробатических элементов спортивной гимнастики: кувырки, стойки. Выполнение комбинации из освоенных элементов акробатики. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Техника выполнения гимнастической комбинации на бревне, на средней перекладине. Лазание по канату. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Лыжная подготовка (12 часов).

Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники выполнения классических ходов: одновременные ходы. Совершенствование техники выполнения классических ходов: попеременные ходы. Выполнение подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Прохождение дистанции 3 км, 5 км с учетом времени. Использование и хранение лыжного инвентаря. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

11 класс

Знания о физической культуре(в процессе урока).

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Способы регулирования массы тела. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Легкая атлетика (16 часов).

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции. 30 м, 60м, 100 м. Эстафетный бег. Эстафеты 4х100м, 4х400 м. Бег на средние дистанции. Техника прохождения дистанции. Бег на 400 м, 800м. Бег на длинные дистанции 2км, 3 км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту. Совершенствование техники метания гранаты 500гр., 700 гр. Бег с препятствиями. Легкоатлетическое многоборье. Тройной прыжок. Совершенствование техники метания на дальность. Совершенствование техники метания в цель. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".

Спортивные игры (32 часа).

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры в волейбол. Судейство. Организация и проведение соревнований. Терминология волейбола. Совершенствование техники выполнения передвижений, остановок, прыжков. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху на месте, в движении над собой. Совершенствование техники выполнения приема мяча двумя руками снизу на месте, в движении над собой. Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча в парах через сетку. Техника выполнения нижней и верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с прыжка. Блокирование нападающего удара. Страховка. Скидка, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Командные тактические действия в защите. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Правила игры в баскетбол. Судейство. Терминология баскетбола. Совершенствование техники выполнения передвижений, остановок, прыжков. Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения ведения мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски мяча одной рукой в щит с места. Броски мяча одной рукой после ведения. Броски мяча в прыжке одной рукой. Штрафной бросок. Организация и проведение соревнований. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов).

Техника безопасности на уроках по гимнастике. Техника выполнения акробатических элементов спортивной гимнастики: кувырки, стойки. Выполнение комбинации из освоенных элементов акробатики. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Техника выполнения гимнастической комбинации на бревне, на средней перекладине. Лазание по канату. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Лыжная подготовка (12 часов).

Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники выполнения классических ходов: одновременные ходы. Совершенствование техники

выполнения классических ходов: попеременные ходы. Выполнение подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Прохождение дистанции 3 км, 5 км с учетом времени. Использование и хранение лыжного инвентаря. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.