

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 города Агрыз Республики Татарстан»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Шаймарданова Г.Р. (Шаймарданова Г.Р.)

Протокол № 1

от «31» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

Муфтахутдинова Н.А. (Муфтахутдинова Н.А.)

от «31» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор школы

Дорось О.В. (Дорось О.В.)

Приказ № 31

от «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на уровень среднего общего образования

Составители:

Шаймарданова Гульфия Расимовна

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол №1

от «31» августа 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11-х классов МБОУ СОШ № 2 г. Агрыз РТ разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- учебного плана среднего общего образования, утвержденного приказом № 181 «О» от 15.07.2021 г. «О внесении изменений в основную образовательную программу среднего общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 2 г. Агрыз РТ, утвержденной приказом № 225 «О» от 29.08.2021 г.;
- положения о рабочих программах МБОУ СОШ № 2 г. Агрыз РТ, утвержденного приказом №230 «О» от 31.08.2021 г.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

Раздел «Знания о физической культуре»

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Олимпиады современности.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

Баскетбол.

10-11 классы. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники: передвижения, ловли, передачи, ведения, бросков. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Штрафные броски. Защитные действия.

Тактические действия.

Волейбол.

10-11 классы. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники: приемов, передач, подачи, нападающего удара, защитных действий. Развитие физических качеств. Блокировки нападающих ударов. Защитные действия. Тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Характеристика гимнастики и ее виды и разновидности. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие. Кувырок назад в полушпагат. Поворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Акробатические комбинации. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Лазание по канату. Опорные прыжки. Прыжки через скакалку.

Футбол. Ведения мяча без сопротивления и сопротивлением. Удары по мячу. Остановки мяча ногой и грудью. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением. Тактические действия. Правила игры. Удары по воротам. Учебная игра.

Легкая атлетика.

10-11 классы. История развития легкой атлетики и ее виды. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Упражнения для развития физических качеств. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Равномерный бег. Эстафетный бег. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Бег с препятствиями. Кроссовая подготовка. Бег на 2000 и 3000м.

Лыжная подготовка.

10-11 класс. История зимних Олимпийских игр. Инструкция по ТБ на занятиях л/п. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход на лыжах. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции 1500 м. Подъемы на склон и спуски со склона, торможение. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.

Единоборства.

10-11 класс. История. Виды единоборств (бокс, рукопашный бой, каратэ, ушу, дзюдо). Самостраховка в единоборствах. Самостраховка в единоборствах. Правила соревнований. Судейство. Силовые упражнения. Контрольный урок по теме «Единоборства»

Плавание.

10-11 класс. Правила техники безопасности. Т.Б. занятий на воде. Подводящие упр. на суше. Упражнения на воде «поплавок», «звездочка». Техника браса. Кроль на груди Кроль на спине.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 10–11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура».

В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)
Прохождение программного материала**

№	Раздел	Количество часов (уроков) 10 класс	Количество часов (уроков) 11класс
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока
4	2.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики	17	17
	Легкая атлетика	30	30
	Лыжная подготовка	14	14
	Элементы единоборств	5	5
	Плавание	3	3
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	35	32
	Промежуточная аттестация	1	1
	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока	В процессе урока
Общее количество часов		105	102

Выпускник научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Критерии оценивания, контрольные нормативы (Приложение №1)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

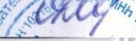
Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

"Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях.- 3-е изд.-М.:Просвещение, 2016.

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

6 (шесть) лист(-а)ов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№2 города Агрыз Республики Татарстан»

Директор:  О.В.Дорось

