

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО МБОУ «Шадчинская СОШ»  Шавалиева Р.Р. Протокол № 1 от « 13 » августа 2021 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Шадчинская СОШ»  Шрыкова Г.И. «16» август 2021</p>	<p align="center">Утверждаю:</p> <p>Директор МБОУ «Шадчинская СОШ»  Садиков Л.М. Приказ № «36 »16 август 2021 г.</p> 
---	---	--

II.2.15.

Приложение
 к ООП СОО, утвержденной приказом
 директора МБОУ «Шадчинская СОШ»
 № 36 от 16.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования по учебному предмету
«Физическая культура» для 10-11 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шадчинская средняя общеобразовательная
школа»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Составил: учитель физической культуры Харисов М.В.

Принята на заседании педсовета
 протокол №1 от 16 августа 2021 г.

Срок реализации- 2 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- имитация плавательных движений различными стилями плавания.

Содержание программы учебного предмета

Раздел программы	Краткое Содержание
Физическая культура и здоровый образ жизни	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, судейство</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p>

	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег, барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты на дальность с места и с разбега. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Бег по пересеченной местности. Правила соревнований.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо. Передача мяча. Учебная игра. Быстрый прорыв. Броски мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение. Технический прием 2 шага. Правила соревнований. Жесты судей. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых)</p>

	видах
	<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Инструктаж по технике Безопасности. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Групповые упражнения в передаче и приеме мяча. Эстафеты. Правила соревнований. Жесты судей. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p>
	<p>Спортивные игры. Футбол.</p> <p>Передвижение игрока шагом и бегом, скрестным и приставными шагами, удар по неподвижному мячу внутренней стороны стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы, удар по мячу средней частью. Учебная игра. Удар по мячу стоя на месте в парах, удары по мячу поочередно правой и левой ногами, стоя у щита; удары по мячу точно в цель; Удары по мячу в движении в ворота, передача мяча в парах, во время движения в одном направлении на расстоянии 8-10 друг от друга. Правила соревнований. Жесты судей. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p>
	<p>Спортивные игры. Бадминтон.</p> <p>Закрепление техники подач и ударов. Короткая и далёкая подачи. Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар. Атакующий удар «смеш». Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки. Подставка. Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов. Общая физическая подготовка бадминтониста. Правила бадминтона, игра по правилам. Проведение и организация соревнований. Тактика игры</p>

Гимнастика с основами акробатики.

Техника безопасности. Повороты в движении. Перестроения. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, согнув ноги. Упражнения и комбинации на перекладине. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове. Стойки на голове. Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Атлетическая гимнастика. Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

Плавание. (Изучается на теоретической основе)

Вводный инструктаж; правила ТБ на занятиях по плаванию. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Влияние плавания на телосложение человека. Оказание первой помощи при утоплении. Самоконтроль при занятиях плаванием. Имитационные упражнения плавания: кроль на груди, спине, брасс. Упражнение на развитие двигательных способностей. Средства восстановления организма: бани, сауны, массаж, самомассаж

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Правила ТБ. Виды спортивной борьбы. Правила поведения учащихся на занятиях борьбой. Гигиена борца. Элементы национальной борьбы «Курэш». Ведение учебной схватки. Упражнения без предметов, с набивными мячами. *Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Лыжная подготовка.

Инструктаж по технике безопасности. Техника попеременно-двухшажного хода. Подъема на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка». Попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход. Прохождение учебных дистанции. Развитие выносливости. Подъемы и спуски, торможение «плугом». Преодоление склонов и впадин. Прохождение сложно-пересеченной трассы с переходом с попеременных ходов на одновременные.

<p>Туризм</p> <p>Преодоление туристической полосы препятствий. Основы ориентирования на местности, определения азимута. Организация походов. Установка палатки.</p>
<p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>

Тематическое планирование

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Четверть							
		10кл	11кл	1		2		3		4	
				10	11	10	11	10	11	10	11
1	Основы знаний о физической культуре			в процессе урока							
2	Спортивная игра волейбол	11	11					11	11		
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18			18	18				
4	Легкая атлетика	30	27	16	16					14	11
5	Лыжная подготовка	13	13					13	13		
6	Спортивная игра баскетбол	10	10	10	10						

7	Туризм	3	3			3	3				
8	Плавание	4	4			4	4				
9	Бадминтон	7	7					7	7		
10	Борьба	4	4							4	4
11	Спортивная игра футбол	5	5							5	5
		105	102	26	26	25	25	30	30	23	20