




Рассмотрено
Руководитель МО
 Т.Ю.Раевская
Протокол
от 26.08. 2020 № 8

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Школа №38»
 Г.Т.Бикмухаметова
28.08. 2020

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №38»
 Э.В.Сафиуллина
28.08. 2020



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)
Уровень образования: среднее общее образование
10-11 классы

Составитель:
учитель высшей квалификационной категории
Раевская Галина Юрьевна

Принята решением
педагогического совета
Протокол от 28.08.2020 №1
Введена в действие приказом
от 28.08.2020 № 98-О

Содержание

I.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
II.	Содержание учебного предмета.....	7
III.	Тематическое планирование учебного предмета.....	10

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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 историко-культурной 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 русского 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.

Метапредметные результаты

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.

Предметные результаты

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.*

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Легкая атлетика

Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта (легкой атлетике). Специальные беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег, эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Развитие скоростных и физических качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие средние и длинные дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие, средние и длинные дистанции. ГТО Бег на короткие, средние дистанции и длинные дистанции, челночный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Подбор разбега и отталкивание. Подготовка к соревновательной деятельности в прыжках в длину и высоту с разбега. ГТО Прыжок в длину с разбега и с места. ГТО Прыжок в высоту с разбега. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Метание мяча. Биохимическая основа метания. Совершенствование техники упражнений метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО Метание гранаты на дальность с разбега (юноши). ГТО Метание мяча на дальность с разбега (девушки).

Кроссовая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Основы туризма. Топографическая карта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полосы препятствий. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. *Судейство*

Гимнастика с элементами акробатики и единоборства

Инструктаж по ТБ. Техника безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты в движении. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (девушки): висы и упоры, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши): подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силы. Аэробика. ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ГТО Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки). ГТО Подтягивание из вися лежа на высокой перекладине (юноши) Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. ГТО Поднимание гири (юноши). ГТО Отжимания в упоре лежа. Индивидуальные акробатические комбинации (девушки): сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. кувырок назад. Индивидуальные акробатические комбинации (юноши): длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Прыжки со скакалкой. Прыжки в глубину. Опорный прыжок (девушки): прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Опорный прыжок (юноши): прыжок ноги врозь через коня в длину. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, скамье (девушки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши). Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств: передняя и задняя подножка, бросок через спину, захваты рук и туловища, освобождение от захвата, переворот рычагом, лежа переворот ключом. Комбинация из разученных элементов. *Судейство*

Волейбол

Терминология в волейболе. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки и передвижения игроков, верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача по зонам и нижний прием мяча. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка. Позиционное нападение со сменой места. Командные действия Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в (игровых) видах спорта, в спортивных играх (волейбол). *Судейство*

Баскетбол. Бадминтон

Терминология в баскетболе. Техника безопасности. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок, быстрый прорыв. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением, передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, бросок двумя руками от груди с дальней дистанции, штрафной бросок. Позиционное нападение. Индивидуальные действия в защите, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. *Судейство*. Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетбол).

Парная игра, командная игра в бадминтон. Подача, розыгрыш, ошибки игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в (игровых) видах спорта, в бадминтоне. *Судейство*

Лыжная подготовка

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы лыжных ходов. Техника безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: попеременного двухшажный ход, бесшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Повороты упором, махом. Совершенствование техники поворотов упором, махом. Подъемы, спуски, торможения. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции. ГТО Бег на лыжах. *Судейство*

Мини- футбол и футбол

Правила техники безопасности на футболе и мини-футболе. Терминология в футболе. Техника безопасности. Правила игры. Техническая подготовка. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Тактика игры в защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в (игровых) видах спорта, спортивных играх футболе (мини - футбол). Командная тактическая подготовка. Учебная игра. *Судейство*

Плавание (теоретическая часть)

Правила безопасности поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй). Подготовка к соревновательной деятельности в плавании. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Подготовительные упражнения для обучения плаванию кролем на животе и спине, и брассом. *Плавание на груди, боку, с грузом в руке, прикладное плавание. Судейство*

Национальная татарская борьба и национальные игры

Национальная татарская борьба куреш. Правила игры. Технические и тактические приемы. История возникновения и развития татарской национальной борьбы. Эстафеты с применением элементов национальных игр. *Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Судейство*

III. Тематическое планирование учебного предмета

10 класс

Раздел	Количество часов (3 часа в неделю)
Легкая атлетика	21
Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	21

Волейбол	21
Баскетбол. Бадминтон	9
Лыжная подготовка	21
Мини- футбол и футбол	8
Плавание (теоретическая часть)	2
Национальная татарская борьба и национальные игры	2
Общее количество часов	105

11 класс

Раздел	Количество часов (3 часа в неделю)
Легкая атлетика	21
Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	21
Волейбол	21
Баскетбол. Бадминтон	9
Лыжная подготовка	18
Мини- футбол и футбол	8
Плавание (теоретическая часть)	2
Национальная татарская борьба и национальные игры	2
Общее количество часов	102