

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильная гимназия №189 «Заман»» Кировского района г.Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

«27» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Многопрофильная гимназия
№189 «Заман»»

Идрисов Р.А.

Приказ № 129

от «1» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ _____
учебный предмет

на _____ БАЗОВЫЙ _____
уровень образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

г. Казань, 2021 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения предмета	2- 4
2. Содержание учебного предмета	4 - 9
3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	9– 10

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты

- 1) 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;
- 2) готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 3) 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;
- 4) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- 5) неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- 6) 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;
- 7) принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- 8) 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;
- 9) развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- 10) 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

Учащийся на базовом уровне 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

Учащийся на базовом уровне 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

Учащийся на базовом уровне научится:

- 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

10 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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.

11 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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 учебного предмета

Содержание программного материала

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни – 2 часа

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).

История физической культуры: краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа

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 – 1 час

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 само страховки.

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

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Гимнастика – 14 часов

Акробатические упражнения и комбинации: повторение акробатических комбинаций и упражнений; длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно), зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в седы ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь, из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди, зачетные упражнения.

Легкая атлетика – 16 часов

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт, ускорения с высокого старта. спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени, метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка – 11 часов

Передвижения различными лыжными ходами. Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки), торможение плугом, торможение упором.

Плавание – 11 часов

Плавание учебной дистанции различными стилями. Плавание под водой. Повороты в воде.

Баскетбол – 16 часов

Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки, эстафеты, игры с элементами ведения мяча.

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола.

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения, перехват мяча во время ведения.

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

Волейбол – 16 часов

Подача изученным способом с 6м. девочки, с 9м. мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Футбол – 5 часов

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

Содержание программного материала

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни – 2 часа

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).

История физической культуры: краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа

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 – 1 час

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.

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Гимнастика - 14 часов

Акробатические упражнения и комбинации: повторение акробатических комбинаций и упражнений; длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в седы ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

Легкая атлетика – 16 часов

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка – 11 часов

Передвижения различными лыжными ходами. Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.

Плавание – 11 часов

Плавание учебной дистанции различными стилями. Плавание под водой. Повороты в воде.

Баскетбол – 16 часов

Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

Волейбол – 16 часов

Подача изученным способом с 6м. девочки, с 9м. мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Футбол – 5 часов

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения учащимися опыта осуществления социально значимых дел:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в гимназии, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема раздела	Количество часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знание о физической культуре	5	5	-
2	Легкая атлетика	16	12	4
3	Футбол	5	5	-
4	Волейбол	16	14	2
5	Гимнастика	14	12	2
6	Лыжная подготовка	11	10	2
7	Плавание	11	8	3

8	Баскетбол	16	15	1
9	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	11	0	11
	ИТОГО	105	71	34

11 класс

№	Тема раздела	Количество часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знание о физической культуре	5	5	-
2	Легкая атлетика	16	12	4
3	Футбол	5	5	-
4	Волейбол	16	14	2
5	Гимнастика	14	12	2
6	Лыжная подготовка	11	10	2
7	Плавание	11	8	3
8	Баскетбол	16	15	1
9	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	11	0	11
	ИТОГО	102	68	34

