

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6”
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
_____/З.А.Курмышева/

Протокол №
«__» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
_____/ Т.Н. Константинова/
от «__» августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор школы
_____/Т.Н. Хайдукова /
Приказ № ____
от «__» августа 2020 г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
10-11 класс**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____
От «__» августа 2020

2020-2021 учебный год

10 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности физических упражнений, развития физических качеств;
- 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.
- 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 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,
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Содержание
1	Физическая культура как область знаний.	<p>История и современное развитие физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Современное представление о физической культуре (основные понятия) Контроль и наблюдение за физическим развитием. Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Техника движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. Требования безопасности во время занятий физической культурой</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, одежды). Подбор упражнений для утренней зарядки. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>
3	Физическое совершенствование.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Национальные виды спорта: правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Общезначительная подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)» Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами метание малого мяча; Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Самостоятельная деятельность
3	Физическое совершенствование.	105

11 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник 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 базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- 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 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;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел программы	Содержание
1	Физическая культура как область знаний.	История и современное развитие физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Современное представление о физической культуре (основные понятия) Контроль и наблюдение за физическим развитием. Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Техника движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. Требования безопасности во время занятий физической культурой
2	Способы двигательной (физкультурной)	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, одежды). Подбор упражнений

	деятельности.	для утренней зарядки. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
3	Физическое совершенствование.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Национальные виды спорта: правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Общезначительная подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)» Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами метание малого мяча; Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Самостоятельная деятельность
3	Физическое совершенствование.	102

ИТОГОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВЕНЬ 10-11 КЛАССА

№	Раздел программы			ИТОГО
		10 класс	11 класс	
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность
3	Физическое совершенствование.	105	102	207
	ИТОГО:	105	102	207