

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большешурнякская средняя общеобразовательная школа»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено
На заседании ЦМО
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г
 / Галиева Л.А./

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Большешурнякская
средняя школа» ЕМР РТ
 / Кузнецова Н.И.

Утверждаю
Директор
МБОУ «Большешурнякская
средняя школа» ЕМР РТ
Блюров А.М.
Приказ № 103/2
от «28» августа 2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС**

Составители: Галиева Ляля Анасовна, учитель физической культуры первой квалификационной категории,
Набиуллин Рамис Махмутович, учитель физической культуры

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от «28» августа 2020 г

Планируемые результаты освоения изучение предмета 11 класс

№	Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		Ученик научится	ученик научится ученик получит возможность научиться		
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни	-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2.	<p>Спортивно-Оздоровительная деятельность</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p>	<p>умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий</p>	<p>формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p>
----	--	--	---	--	---

2 Содержание учебного предмета

№ п/п	Раздел	Краткое содержание
1.	Основы физической культуры и здорового образа 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.</p>

<p>2.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p>
-----------	---	---

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	2
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	100
	Всего	102