

**II.2.19**

Приложение  
к ООП СОО, утвержденной приказом  
директора МБОУ «Шадчинская СОШ»  
№ 37 от 27.08.2020

**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**

Принята на заседании педсовета  
протокол №1 от 27 августа 2020 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** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

## **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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Содержание программы учебного предмета

Раздел программы	Краткое Содержание
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<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><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p>
<p><b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b></p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>

<b>Физическое совершенствование.</b>	<b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b>
	Оздоровительные системы физического воспитания.
	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>
<b>Лёгкая атлетика.</b>	
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.	
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
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.	
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	
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.	

**Спортивные игры. Футбол.**

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.

**Спортивные игры. Бадминтон.**

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

**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.

**Плавание.**

Вводный инструктаж; правила ТБ на занятиях по плаванию. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Основы биомеханики плавания. Влияние плавания на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях в бассейне. Оказание первой помощи при утоплении. Самоконтроль при занятиях плаванием. Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. 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.

**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.

**Туризм.** Преодоление туристической полосы препятствий. Основы ориентирования на местности, определения азимута. Организация походов. Установка палатки.

**Прикладная физическая подготовка.**

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.

### Учебно- тематическое планирование

№ 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	18	18					14	14	4	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18			17	17	1	1		
4	Легкая атлетика	20	18	11	11					9	7
5	Лыжная подготовка	15	15					15	15		
6	Спортивная игра баскетбол	19	19	15	15	4	4				
7	Плавание	4	3							4	3
8	Борьба	3	3							3	3
9	Спортивная игра футбол	8	8							8	8
		<b>105</b>	<b>102</b>	26	26	21	21	30	30	28	25