

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10-11 классе разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г.).
2. Основной образовательной программой основного общего образования в соответствии с ФГОС муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Куркульской средней общеобразовательной школы Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.
3. Локальным актом МБОУ Куркульской СОШ «Положение о структуре, порядке разработке и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей)»
4. Учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Куркульской средней общеобразовательной школы Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2020-2022 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные :

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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания 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 занятия 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:

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- организация туристских пеших походов, подготовка снаряжения, организация и благоустройство места стоянок, соблюдение правил безопасности;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая(правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- 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:

- способность осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- способность достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценка ситуации и оперативное принятие решения, способность 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, лазания 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 применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимальное проявление физических способностей (качеств) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные :

Регулятивные:

- умение характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные:

- понимание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-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.

Предметные:

-умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

-умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

Обучающийся 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;

-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)

Обучающийся получит возможность научиться:

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

-выполнять нормативные требования испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

-осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре:

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным

действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития.

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения

упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими

упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к

местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила

спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и

соревновательной деятельности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче. походу.

Основные способы плавания(теория): вольный стиль, на спине, брасс.

Бадминтон: правила игры, основы одиночной и парной игры.

Тематическое планирование

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

10 класс

№	Раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	
			Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Физическое совершенствование	В процессе урока		
3	Легкая атлетика	20	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помочь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
4	Спортивные игры(волейбол)	17	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
5	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> - Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
6	Спортивные игры(баскетбол)	10	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
7	Лыжная подготовка	20	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - знать правила и организацию проведения соревнований по лыжным гонкам; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
8	Бадминтон	12	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований по бадминтону; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помочь в организации судейства; 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
9	Спортивные игры(Мини-футбол)	6	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
10	Плавание(теория)	2	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
	Итого	105		

11 класс

№	Раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	
			Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Физическое совершенствование	В процессе урока		
3	Легкая атлетика	19	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помочь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
4	Спортивные игры(волейбол)	17	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
5	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> - Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
6	Спортивные игры(баскетбол)	10	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
7	Лыжная подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - знать правила и организацию проведения соревнований по лыжным гонкам; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
8	Бадминтон	12	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований по бадминтону; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помочь в 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример

			организации судейства;	
9	Спортивные игры(Мини-футбол)	6	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
10	Плавание(теория)	2	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Беседа, диалог, инструктаж, повествование, пример
	Итого	102		