

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
Большеметескинская средняя общеобразовательная школа  
имени Фатиха Хусни Тюлячинского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании методического объединения учителей <u>Е.М.И.</u>	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>А.Х.Фасхетдинов</u>	Директор <u>М.М.Сунгатуллин</u> / /М.М.Сунгатуллин /
протокол № 1 от 26.08.2020 Руководитель МО <u>Е.М.И.</u> <u>Р.Ю.И.</u> /Юнусова Р.Р./	/	Приказ № 122 от 29.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
на уровень среднего общего образования (10-11 классы)

Разработчик(и): Аскаров Венер Ибрагимович, учитель физической  
культуры высшей квалификационной категории

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
№2 от 27.08.2020 г.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
2. 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.
3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### Познавательные УУД

1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем

#### Коммуникативные УУД

1. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)

#### Знания о физической культуре

#### Предметные результаты

##### ученик научится

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, 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 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.

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### ученик получит возможность научиться

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- 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;

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Предметные результаты**

#### **Ученик научится**

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.

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

#### **Ученик получит возможность научиться**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
- 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
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **Физическое совершенствование**

### **Предметные результаты**

#### **Ученик научится**

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;

#### **Ученик получит возможность научиться**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## Содержание 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>
<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>	<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></p> <p>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>	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b></p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>

	<p><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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><b>Спортивные игры. Футбол.</b> 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.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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, брусках.</p> <p><b>Имитация техники плавания.</b> Вводный инструктаж; правила ТБ на занятиях по плаванию. Упражнения по освоению с водой, Плавание способом кроль на груди, кроль на спине. Эстафетное плавание; Буксировка пострадавшего. Старт пловца. Воспитание скоростной выносливости.</p>
--	---

	<p><b>Национальные виды спорта. Спортивная борьба.</b> 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. На гимнастической стенке.</p>
	<p><b>Лыжная подготовка.</b> 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.</p>
	<p><b>ГТО.</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	<p><b>Прикладная физическая подготовка.</b> 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>
	<p><b>Общefизическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	часы	
		10 кл.	11 кл.
1.	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе уроков</b>	
2.	<b>Спортивные игры:</b> <b>баскетбол</b> <b>волейбол</b> <b>футбол(мини-футбол)</b>	15 18 4	14 18 4
3.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	18	19



4.	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	21	21
5.	<b>Лыжная подготовка</b>	21	17
6.	<b>Плавание</b>	3	4
7.	<b>Национальные виды спорта. Спортивная борьба.</b>	4	4
8.	<i>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс <u>ГТО</u></i>	1	1
<b>Итого</b>		105	102