

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усадская средняя общеобразовательная школа Высокогорского муниципального района
Республики Татарстан»

«Согласовано»

Руководитель МО

Яшина И.В.

«22» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

Денисова Л.В.

«22» августа 2019 г.

«Утверждено»

Директор школы

Ибрагимов И.И.

Принят № 23 от 22.08.2019 г.



Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»
среднее общее образование

Требования к уровню подготовки по физической культуре учащихся 10-11 класса

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Инструментарий для оценивания результатов
Индивидуальные задания, тесты, устный опрос, участие в олимпиадах, в соревнованиях, практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса.

1. Оценка практических заданий по ФК.

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

2. Оценка устных ответов обучающихся по теории ФК.

При **оценке знаний** учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Учитель может повысить отметку за оригинальный ответ на вопрос которое свидетельствуют о высоком знании предмета ФК учеником; за решение более сложного вопроса, предложенные обучающемуся дополнительно после выполнения им каких-либо других заданий.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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.*

Прикладная физическая подготовка

Раздел программы	Краткое Содержание	Кол-во часов
------------------	--------------------	--------------

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.*

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные.)

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура и основы 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><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></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>	В процессе урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<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>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i></p>	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>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); <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>	В процессе урока
	Спортивно-оздоровительная деятельность	

	<p>Лёгкая атлетика. 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>	24
	<p>Спортивные игры. Баскетбол. 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>	12
	<p>Спортивные игры. Волейбол. 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>	14
	<p>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.</p>	7
	<p>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.</p>	18
	<p>Имитация техники плавания. 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>	3

	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. На гимнастической стенке.	3
	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.	18
	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; <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руке</i> . Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные.) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе урока
	ИТОГО	105

<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни</p>	<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><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></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>В процессе урока</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</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>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i></p>	<p>В процессе урока</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>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); <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>	<p>В процессе урока</p>

	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Лёгкая атлетика. 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.	24
	Спортивные игры. Баскетбол. 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.	12
	Спортивные игры. Волейбол. 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.	14
	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.	7
	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.	18
	Имитация техники плавания. 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.	3

	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. На гимнастической стенке.	3
	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.	18
	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; <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руке</i> . Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные.) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе урока
	ИТОГО	102

