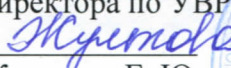
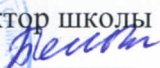


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Малячкино муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
учителей естественно-
географического цикла
протокол № 1
от 27.08.2019 г.

Проверена
заместителем
директора по УВР

Жулькова Е. Ю.
30.08.2019

Утверждена
приказом №180/3 от
30.08.2019
директор школы

Болбас Н.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 - 11 классы

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 17.05.2012 в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014, №1577 от 31.12.2015.и №613 от 29.06.2017), и ООП СОО ГБОУ СОШ с. Малячкино, и авторской программы среднего общего образования, Ляха В.И. «Физическая культура» 10-11классы (базовый уровень).

На изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне по учебному плану школы отводиться в 10 классе — 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Общее число учебных часов за два года обучения -204 ч.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета

Группы	Планируемые личностные результаты
Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя	<ul style="list-style-type: none">– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
Личностные	<ul style="list-style-type: none">– российская идентичность, способность к осознанию

Группы	Планируемые личностные результаты
<p>результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)</p>	<p>русской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); – формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой русской идентичности и главным фактором национального самоопределения; – воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; – признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; – интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; – готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; – приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам,

Группы	Планируемые личностные результаты
	<p>религиозным убеждениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми</p>	<ul style="list-style-type: none"> – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; – способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования,

Группы	Планируемые личностные результаты
	<p>нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; – положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
<p>Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; – готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
<p>Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся</p>	<p>физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности</p>

Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета

Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Выпускник научится		
<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. 	<ul style="list-style-type: none"> – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; 	<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; – распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

	<ul style="list-style-type: none"> – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. 	
--	--	--

Предметные результаты освоения учебного предмета

Базовый уровень	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Физическая культура и здоровый образ жизни	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. • Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. • Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Формы организации занятий физической культурой. • Государственные требования к 	<ul style="list-style-type: none"> • Достижение результатов раздела «Выпускник научится» • Участвовать в массовых видах спорта; в избранном виде спорта; уметь организовывать и проводить соревнования по видам школьной программы, обеспечение безопасности, судейство. • Применять основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

<p>уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительные системы физического воспитания. • Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Достижение результатов раздела «Выпускник научится» • Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; • Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; 	<ul style="list-style-type: none"> • Достижение результатов раздела «Выпускник научится» • Выполнять комплексы упражнений ЛФК с учётом индивидуальных нарушений в показателях здоровья. • Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. • Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. • Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков, бега. • Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Разделы	Содержание
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	<p>Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы и формы организации.</p>
Психолого-педагогические основы.	<p>Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.</p>
Медико-биологические основы.	<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p>
Закрепление навыков закаливания.	<p>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.</p>
Закрепление приёмов саморегуляции.	<p>Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.</p>

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Способы	Содержание
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста-новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен- ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	<p>Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.</p>
Прикладная физкультурная деятельность	<p>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.</p>

Спортивные игры	
Содержание	Содержание
<p>Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p>Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.</p>	<p>Баскетбол, волейбол, футбол.. Тактические и технические действия. Игра в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>
Гимнастика с элементами акробатики.	
<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>	<p>Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), бревне (девочки), брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>
Лёгкая атлетика.	
<p>Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты в цель и на дальность. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки. Броски и толчки набивных мячей. Метание мяча и гранаты на заданное расстояние. Гладкий бег по стадиону 6 минут, 2000м, 3000м – на результат.</p>

	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафетный бег. Кросс. Разновидности челночного бега.
Лыжная подготовка	
Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыж на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	Передвижения на лыжах. Совершенствование изученных лыжных ходов, чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции на 3 и 5 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

3. Тематическое планирование.

Физическая культура .10 класс 3часа в неделю .		
№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	32
3.	Волейбол	6
4.	Гимнастика с элементами акробатики	24
5.	Лыжная подготовка	16
6.	Баскетбол	14
7.	Футбол	10
	Итого	102
Физическая культура .11 класс 3часа в неделю .		
№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	32
3.	Волейбол	6
4.	Гимнастика с элементами акробатики	24
5.	Лыжная подготовка	16
6.	Баскетбол	14
7.	Футбол	10
	Итого	102
	Итого за 2 года	204

