

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Малячкино имени Героя Советского Союза Н.В. Будылина
муниципального района Шигонский Самарской области**

Рассмотрена
на заседании МО
естественно-
географического цикла
протокол № 1
от 27.08.2021 г.

Проверена
заместителем
директора по УВР

Жулькова Е. Ю.
31.08.2021

Утверждена
приказом №166 от
31.08.2021
и. о. директора школы

Янушевич А.Ю.

Рабочая программа по физической культуре

10-11 классы.

2021 г.

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), в редакции приказа министерства Просвещения РФ №712 от 11.12.2020, №712), 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 отводится 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 России как к Родине (Отечеству)	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, проведение уроков мужества
Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала). Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета

Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Выпускник научится		
<p>самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p>оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</p> <p>организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>	<p>искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</p> <p>критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</p> <p>использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p> <p>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;</p> <p>выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</p> <p>выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</p> <p>менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>	<p>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;</p> <p>при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p>

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 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. 	<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.
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 	<ul style="list-style-type: none"> • Достижение результатов раздела «Выпускник научится» • Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы

навыков и умений.	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 само страховки. 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.</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 укрепления 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>

Разделы	Содержание
Закрепление навыков закаливания.	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.
Закрепление приёмов саморегуляции.	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

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

Способы	Содержание
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	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 становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной 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).
Спортивно-оздоровительная деятельность.	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.
Прикладная физкультурная деятельность	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.

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.</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 (девушки), брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>
Лёгкая атлетика.	
<p>Основы биомеханики легкоатлетических 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>
Лыжная подготовка	
<p>Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыж на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Передвижения на лыжах. Совершенствование изученных лыжных ходов, чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции на 3 и 5 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>

3. Тематическое планирование.

Физическая культура .10 класс 3часа в неделю .			
№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1.	Легкая атлетика	32	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала).</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>

3.	Лыжная подготовка	16	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, проведение уроков мужества</p>
4.	Спортивные игры	30	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
5.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, проведение уроков мужества</p>
	Итого	102	

Физическая культура .11 класс 3часа в неделю .

№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1.	Легкая атлетика	32	<p>Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (поощрение, поддержка, похвала).</p>
3.	Лыжная подготовка	16	<p>Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит</p>

			<p>командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
4.	Спортивные игры	30	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, проведение уроков мужества</p>
5.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
	Итого	102	
	Итого за 2 года		204

