

Приложение 1 к основной
общеобразовательной программе
среднего общего образования
МАОУ «СОШ № 11» городского
округа г. Стерлитамак РБ,
введенной приказом
№360 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования

Составитель: ШМО учителей физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий 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 занятий 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:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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, лазанья 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 применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- 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).
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Содержание учебного предмета.

10 класс

- Знания о физической культуре (в процессе урока).
- Правовые основы физической культуры и спорта.
- Понятие о физической культуре личности.
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
- Основные формы и виды физических упражнений.
- Особенности урочных и неурочных форм занятия физическими упражнениями.
- Адаптивная физическая культура.
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
- Основы организации двигательного режима.

Лёгкая атлетика.

- овладение техникой спринтерского бега;
- совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000м.
- эстафетный бег;
- финиширование;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега и заданное расстояние в коридор 10м;
- метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега;
- метание гранаты в цель;
- прыжки в высоту с разбега;
- народная башкирская игра «Платочек».

Гимнастика с элементами акробатики.

- освоение ОРУ с предметами: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, гимнастическими палками;

- освоение ОРУ без предметов: комбинации из различных положений и движений рук и ног, туловища на месте и в движении;
- освоение и совершенствование висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок;
- освоение опорных прыжков: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега, упор присев, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину;
- общая характеристика национальной спортивной борьбы.
- освоение силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений; полоса препятствий. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;
- лазание по канату с помощью ног на скорость, подтягивание.

Элементы единоборств.

- техника безопасности при занятиях единоборствами, гигиена борца;
- приемы самостраховки;
- приемы борьбы лежа и стоя;
- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»,
- силовые упражнения и единоборства в парах;
- правила соревнования по одному из видов единоборств.

«Спортивные игры»:

Баскетбол.

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо;
- взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом;
- тактические действия в защите и нападении;
- двухсторонняя учебно – тренировочная игра.
- народная башкирская игра «Медный пень».

Волейбол.

- перемещения в стойке, остановки, ускорения;
- приём мяча двумя руками сверху и снизу;
- нижняя прямая подача, приём мяча;
- верхняя прямая подача;
- прямой нападающий удар при встречных передачах;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение;
- нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой;
- одиночное блокирование;

- групповое блокирование;
- народная башкирская игра «Стрелок».

Футбол

- совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча;
- совершенствование техники ведения мяча;
- совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники защитных действий;
- совершенствование тактики игры.

Лыжная подготовка.

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- переход с одного хода на другой;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- преодоление контруклона – техника;
- попеременный четырёхшажный ход;
- переход с одновременного на попеременный ход;
- спуски со склона с поворотами;
- спуски со склонов с торможением;
- история отечественного спорта, известные лыжники Республики Башкортостан.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня физической подготовленности два раза в год проводится мониторинг физического развития: бег 30 метров на время, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 метров на время.

11 класс

- Знания о физической культуре (в процессе урока).
- Правовые основы физической культуры и спорта.
- Понятие о физической культуре личности.
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
- Основные формы и виды физических упражнений.
- Особенности урочных и неурочных форм занятия физическими упражнениями.
- Адаптивная физическая культура.
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
- Основы организации двигательного режима.

Лёгкая атлетика.

- овладение техникой спринтерского бега;
- совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000м.
- эстафетный бег;
- финиширование;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега и заданное расстояние в коридор 10м;
- метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега;
- метание гранаты в цель;
- прыжки в высоту с разбега;
- народная башкирская игра «Платочек».

Гимнастика с элементами акробатики.

- освоение ОРУ с предметами: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, гимнастическими палками;
- освоение ОРУ без предметов: комбинации из различных положений и движений рук и ног, туловища на месте и в движении;
- освоение и совершенствование висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок;
- освоение опорных прыжков: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега, упор присев, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину;
- общая характеристика национальной спортивной борьбы.
- освоение силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений; полоса препятствий. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;
- лазание по канату с помощью ног на скорость, подтягивание.

Элементы единоборств.

- техника безопасности при занятиях единоборствами, гигиена борца;
- приемы самообороны;
- приемы борьбы лежа и стоя;
- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»;
- силовые упражнения и единоборства в парах;
- правила соревнования по одному из видов единоборств.

«Спортивные игры»:

Баскетбол.

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо;
- взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом;
- тактические действия в защите и нападении;
- двухсторонняя учебно – тренировочная игра.
- народная башкирская игра «Медный пень».

Волейбол.

- перемещения в стойке, остановки, ускорения;
- приём мяча двумя руками сверху и снизу;
- нижняя прямая подача, приём мяча;
- верхняя прямая подача;
- прямой нападающий удар при встречных передачах;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
- тактика свободного нападения;

- позиционное нападение;
- нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой;
- одиночное блокирование;
- групповое блокирование;
- народная башкирская игра «Стрелок».

Футбол

- совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча;
- совершенствование техники ведения мяча;
- совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей;
- совершенствование техники защитных действий;
- совершенствование тактики игры.

Лыжная подготовка.

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- переход с одного хода на другой;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- преодоление контруклона – техника;
- попеременный четырёхшажный ход;
- переход с одновременного на попеременный ход;
- спуски со склона с поворотами;
- спуски со склонов с торможением;
- история отечественного спорта, известные лыжники Республики Башкортостан.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня физической подготовленности два раза в год проводится мониторинг физического развития: бег 30 метров на время, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 метров на время.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	45	45
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	10	10
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	10	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.6.	Элементы единоборств	4	4
1.7	Лыжная подготовка	11	11
2.	Вариативная часть	23	23
2.1	Спортивные игры (волейбол, футбол)	11	11
2.2	Легкая атлетика	12	12
	Итого:	68	68