

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Совхакасская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов**

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Совхакасская СОШ» и состоит из следующих разделов:

- 1)планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2)содержание учебного предмета;
- 3)тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах ;
- Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно – оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей характера;
- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- Овладение основами самоконтроля и самооценки;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);
- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);
- Умение производить анализ собственных умений;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Умения распределять роли и функции в совместной деятельности;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);
- Умения выявлять слабые места в развитии;
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Уметь осуществлять взаимный контроль;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);
- Умения ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей);
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;
- Умение подбирать инструментарий для достижения целей;
- Уметь контролировать свои действия в процессе достижения результата;
- Умения оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность;
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена).

Предметные результаты:

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;
- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта;
- Разучивание этнокультурных и подвижных игр;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить физкультминутки в течении дня;
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить ОРУ согласно теме урока;
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить ОРУ согласно теме урока;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;
- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;
- Умение вести наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- Умение применять упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры;
- Умение применять правила охраны труда школьников;
- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности.

Содержание предмета физическая культура.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Изучение предмета разбито на следующие разделы:

Основы знаний о физической культуре.

ТБ при занятиях физической культурой, правила личной гигиены, первая помощь при травмах, виды спорта.

Легкая атлетика.

Этот раздел включает в себя совершенствование строевых упражнений, ОРУ, высокий низкий старт, бег на короткие дистанции (30м, 100м), прыжки в длину с места с разбега, метание гранаты (500гр – девушки, 700гр – юноши) на дальность, выполнение эстафетного бега, бег 2000м (д) и 3000м (ю). Знать и выполнять правила безопасности.

Кроссовая подготовка.

Включает в себя вопросы с выработкой у учащихся выносливости – длительный бег (от 10 до 20 минут), бег на результат 2-3 км, преодоление препятствий. Знать и выполнять правила безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики.

В ходе изучения раздела идет совершенствование строевых упражнений, ОРУ, кувырков вперед – назад через голову, через плечо, стойки: на голове, на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок через гимнастического козла, выполнение комбинаций из освоенных элементов. Знать и выполнять правила безопасности.

Спортивные игры:

Волейбол

Совершенствование техники стоек и перемещений игрока, приема мяча сверху – снизу двумя руками, прямая подача сверху, нападающий удар через сеть; тема включает в себя знания правил игры, тактику игры в защите, нападении, умения играть двустороннюю игру по правилам. Знать и выполнять правила безопасности.

Баскетбол

Эта тема направлена на знания правил игры, совершенствование и использование технических приемов: прием – передача мяча различными способами, ведение мяча, броски в кольцо; тактические действия во время игры. Знать и выполнять правила безопасности.

Требования к уровню подготовки.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

тематическое планирование

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Легкая атлетика	21	21
2	Кроссовая подготовка	16	13
3	Спортивные игры (волейбол)	23	23
4	Спортивные игры (баскетбол)	22	22
5	Гимнастика	17	17
6	Основы знаний о физической культуре	3	3
7	всего	102	99