



**МБОУ Школа №103 с углубленным изучением иностранного языка
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО: На ШМО Протокол № <u>1</u> От « <u>31</u> » <u>08</u> 2020	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР  Г.А.Хазиева « <u>31</u> » <u>08</u> 2020	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Школа №103»  А.Р.Нафикова « <u>31</u> » <u>08</u> 2020
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Классы: **10-11 классы**

Учебник: «Физическая культура»10-11 класс/ под ред. В.И. Лях-Москва
«Просвещение»2020

Срок освоения программы: **2 года**

Уфа - 2020

Результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
 - * формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающие свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
 - * готовность к служению Отечеству, его защите;
 - * сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - * толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - * навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - * нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - * принятие и реализация здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - * бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую медицинскую помощь.

Метапредметные результаты:

- * умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- * умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

*владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

*готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

*умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

*умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

*умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

*владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

*владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты.

*умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;

*овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний;

*овладение способами контроля 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;

*овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

Объяснять(теоретические знания):

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- *личной гигиены и закаливания организма;
- *организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- *культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- *профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- *экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5*2,5м с 10—12м (девушки) и 15-25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1*1м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание тем учебного курса.

1. Основы знаний.

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика. Прыжки с места и с разбега. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием. Толкание ядра. Броски мяча на дальность и точность. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Гимнастика с основами акробатики. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лыжная подготовка. Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Спортивные игры.

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);