Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»



|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании педагогического советаПротокол № 1 от 30 августа 2019 г. | Утверждаю: Директор МАОУ СШ 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. ИглинаПриказ № 54/6от 30 августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предметная область Физическая культура, экология

 и основы безопасности

 жизнедеятельности

Учебный предмет Физическая культура

Класс 10 - 11

ГО Красноуфимск

**Планируемые результаты реализации учебного предмета**

К важнейшим ***личностным результатам*** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (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.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; 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 российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3.В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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; признаниене отчуждаемости 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, религиозным убеждениям;  готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: 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.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: 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, бережное 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, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: 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.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

***Метапредметные результаты*** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций,  распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. 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;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для  широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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-корригирующей 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).

*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.*

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел программы | Тема урока | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег, инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1 |
| Спринтерский бег, прыжок в высоту | 1 |
| Прыжок в длину | 1 |
| Метание, челночный бег | 1 |
| Бег на длинные дистанции, специальные беговые упражнения | 1 |
| Бег на длинные дистанции, игра в футбол | 1 |
| Бег на 1000 метров на результат | 1 |
| Спортивные игры   | Совершенствование передвижений и остановок. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. | 1 |
| Передачи мяча различными способами на месте. | 1 |
| Бросок в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| Передачи различными способами в движении. | 1 |
| Ведение мяча с сопротивлением, броски в кольцо. | 1 |
| Совершенствование передвижений и остановок | 1 |
| Передачи мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите. | 1 |
| Ведения мяча без сопротивления защитника. | 1 |
| Приемы защиты и самообороны | 1 |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Повороты в движении. Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. | 1 |
| Опорный прыжок. | 1 |
| Опорный прыжок, лазание по канату. | 1 |
| Ритмическая гимнастика | 1 |
| Акробатика - длинный кувырок, стойка на лопатках. | 1 |
| Акробатика - кувырок назад из стойки на руках, переворот боком. | 1 |
| Акробатика - длинный кувырок. | 1 |
| Аэробика - композиции для дыхательных и силовых упражнений | 1 |
| Аэробика - комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц | 1 |
|  ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. подготовка к сдаче норм ГТО | Комплексы упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. | 1 |
| Комплексы упражнений на тренажерах. | 1 |
| Аэробика - упражнения с отягощениями. | 1 |
| Аэробика - упражнения на пресс. | 1 |
| Аэробика - комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | 1 |
| Аэробика - комплекс упражнений для устранения искривления позвоночника. | 1 |
| Спортивная ходьба, теория - предупреждение профессиональных заболевания. | 1 |
| Спортивная ходьба, развитие выносливости | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Инструктаж по технике безопасности по лыжам. | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. | 1 |
| Плавание - биомеханические особенности плавания | 1 |
| Стрельба - подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | 1 |
| Передвижение на лыжах. Коньковый ход. | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. | 1 |
| Плавание - доврачебная помощь пострадавшему | 1 |
| Передвижение на лыжах 2 км. на результат. | 1 |
| Плавание в одежде и освобождение от одежды на суше | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. | 1 |
| Плавание - техника безопасности при занятиях в бассейне | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. | 1 |
| Двусторонняя игра в лапту | 1 |
| Двусторонняя игра в лапту | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. | 1 |
| Двусторонняя игра в лапту | 1 |
| Спортивные игры 2 | Верхняя передача в парах. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. | 1 |
| Прямой нападающий удар. | 1 |
| Прямой нападающий удар через сетку | 1 |
| Передачи мяча в парах, нижняя подача мяча | 1 |
| Верхняя передача в прыжке | 1 |
| Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки | 1 |
| Одиночное блокирование | 1 |
| Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| Легкая атлетика  | Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| Наклон туловища вперед сидя, бег на короткие дистанции. | 1 |
| Бег на 100 метров, силовые упражнения | 1 |
| Низкий старт, бег на 30 метров, челночный бег | 1 |
| Бег на короткие дистанции, прыжок в высоту с разбега | 1 |
| Кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения | 1 |
| Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности | 1 |
| Кроссовая подготовка с элементами ориентирования | 1 |
| Бег на 1000 метров на результат | 1 |
| Метание гранаты, полоса препятствий | 1 |
| Полоса препятствий, сборка и разборка палатки | 1 |
| ИТОГО | 70 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел программы | Тема урока | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег, | 1 |
| Спринтерский бег, прыжок в высоту | 1 |
| Прыжок в длину | 1 |
| Метание, бег на короткие дистанции | 1 |
| Метание, челночный бег | 1 |
| Бег на длинные дистанции, специальные беговые упражнения | 1 |
| Кросс по пересеченной местности | 1 |
| Бег на результат 1000 метров | 1 |
| Спортивные игры 1   | Совершенствование передвижений и остановок. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. | 1 |
| Совершенствование передвижений и остановок | 1 |
| Передачи мяча на месте, бросок в движении | 1 |
| Совершенствование передвижений и остановок, бросок в прыжке со средней дистанции | 1 |
| Зонная защита | 1 |
| Тактические действия в защите и нападении | 1 |
| Ведение с сопротивлением, учебная игра | 1 |
| Индивидуальные действия в защите | 1 |
| Комбинации из основных элементов | 1 |
| Ведения мяча, штрафной бросок | 1 |
| Приемы защиты и самообороны | 1 |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Повороты в движении. Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. | 1 |
| Повороты в движении, опорный прыжок | 1 |
| Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| Ритмическая гимнастика | 1 |
| Акробатика - длинный кувырок, сед углом | 1 |
| Акробатика -стойка на руках , кувырок назад | 1 |
| Акробатика - переворот боком | 1 |
| Аэробика - комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. подготовка к сдаче норм ГТО | Аэробика - упражнения на тренажерах | 1 |
| Аэробика - упражнения на тренажерах на группы мышц спины и плечевого пояса | 1 |
| Аэробика - упражнения с отягощениями, на пресс | 1 |
| Аэробика - комплекс упражнений для мышц спины и ног | 1 |
| Аэробика - упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |
| Упражнения на развитие силы, лазание по канату | 1 |
| Предупреждение профессиональных заболеваний | 1 |
| Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Инструктаж по технике безопасности по лыжам. | 1 |
| Передвижение на лыжах, коньковый ход | 1 |
| Стрельба, подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| Плавание. правила плавания в открытых водоемах | 1 |
| Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | 1 |
| Передвижение на лыжах, спуски со склонов | 1 |
| Передвижение на лыжах, торможение на склонах упором | 1 |
| Плавание - доврачебная помощь пострадавшему | 1 |
| Передвижение на лыжах, попеременный двухшажный ход | 1 |
| Плавание - плавание в одежде и освобождение от одежды на суше | 1 |
| Плавание - техника безопасности при занятиях в бассейнах | 1 |
| Передвижение на лыжах, техника обгона | 1 |
| Передвижение на лыжах, спуски со склонов с торможениями и поворотами | 1 |
| Передвижение на лыжах, эстафеты | 1 |
| Передвижение на лыжах, спуски со склонов с поворотами | 1 |
| Передвижение на лыжах, техника финиширования | 1 |
| Передвижение на лыжах на скорость 2, 3 километра | 1 |
| Спортивные игры 2 | Верхняя передача в парах. Инструктаж по технике безопасности по волейболу. | 1 |
| Прием мяча двумя руками снизу | 1 |
| Прямой нападающий удар | 1 |
| Передачи в шеренгах со сменой мест | 1 |
| Верхняя передача в прыжке | 1 |
| Прием мяча от сетки, одиночное блокирование | 1 |
| Легкая атлетика | Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места | 1 |
| Стрельба - подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| Низкий старт, челночный бег | 1 |
| Бег на короткие дистанции, прыжок в высоту | 1 |
| Бег на100 метров на результат | 1 |
| Кроссовая подготовка, специальные беговые упражнения | 1 |
| Кросс по пересеченной местности | 1 |
| Бег на 1000 метров на результат | 1 |
| Метание гранаты | 1 |
| Прикладная физическая подготовка | 1 |
|  | 68 |