

Рабочая программа для десятого и одиннадцатого классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578) по физической культуре; одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16) на основании примерной основной образовательной программы среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), реализующей программу среднего общего образования и на основании основной образовательной программы среднего общего образования МОУ – СОШ №9 г.Аткарска.

#### **Описание места учебного предмета физическая культура:**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

В связи с отсутствием бассейна и необходимой материально – технической базы для изучения данных модулей внесены изменения в модуль программы «Плавание» и «Самбо», дополнены модуль «Спортивные игры» до 51 часа, а входящие в него разделы «Футбол» до 17 часов, «Баскетбол» до 17 часов, «Волейбол» до 17 часов.

Выбор данной программы основан на специфике Саратовской области и Аткарского района. С учётом возрастных особенностей учащихся 10 -11 классов выстроена система учебных занятий, спроектированы цели и задачи, продуманы возможные формы контроля, сформированы ожидаемые результаты обучения.

#### **Цели и задачи изучения предмета физическая культура**

I. Изучение физической культуры в основной школе в десятом классе на ступени среднего (полного) образования базового уровня направлено на достижение следующей основной цели:

**Развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.**

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы базового уровня ориентируется на решение следующих **задач:**

- 1.** сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 2.** формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

3. содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

4. обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

5. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Методическими особенностями учебного процесса для 10 -11классов являются применение уроков с образовательно – познавательной направленностью, образовательно – обучающей направленностью и образовательно – тренировочной направленностью.

IV. освоение учебного процесса будет осуществляться при помощи таких методов, как:

I. методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (словесные, наглядные, метод упражнения)

- проблемный (частично – поисковый, поисковый, метод проекта, исследовательский)

II. методы воспитания:

- традиционно принятые (убеждения, упражнения, поощрения, принуждения, примера)

- неформально – личностные (примеры личностно значимых людей, примеры друзей, примеры близких)

- рефлексивные (индивидуального переживания, самоанализа, осознание собственной ценности в реальной действительности)

- инновационно – деятельностные (модельно – целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариативность, другие)

- тренингово – игровые (социально – психологические тренинги, деловые игры)

- методы развития двигательных способностей:

а). Стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартно – повторного упражнения)

б). Переменного упражнения(переменно – непрерывного, переменного – интервального, круговой метод)

в). Игрового

г). Соревновательного

При решении задач настоящей программы должны быть достигнуты следующие показатели результативности:

№	задачи	показатели результативности
1	Развитие физических качеств и двигательных способностей совершенствование функциональных возможностей организма	Уменьшение доли учащихся, пропускающих занятия по болезни; отнесенных к СМГ, подготовительной группе, в сторону увеличения доли учащихся, отнесенных к основной группе, Увеличение доли учащихся, имеющих средний и вышесреднего уровень физической подготовленности в соответствии с половозрастными особенностями. Увеличение доли учащихся, у которых объем двигательной активности соответствует возрастной норме.
2	Формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью	Уменьшение доли учащихся, получивших травмы во время занятий или отсутствие. Увеличение процента учащихся, участвующих в соревнованиях с эстетической направленностью. Повышение доли учащихся, которые способны составить комплексы общеразвивающей, корригирующей направленностью. направленностью. Увеличение числа учащихся, участвующих в соревнованиях по базовым видам спорта на различных уровнях.

3	Овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ	Положительная динамика качества знаний. Стабильность качества знаний выше 75%. Увеличение числа учащихся, принявших участие в олимпиадах по физической культуре, конкурсах, викторинах, подтвердивших свои знания количеством призовых мест на разных уровнях.
4	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки) и обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта	Увеличение числа учащихся, способных самостоятельно составлять комплексы упражнений, участвующих в судействе, организующих работу совета физической культуры. Увеличение количества учащихся, посещающих оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Наличие призовых мест и увеличение мест у учащихся, принимающих участие в соревнованиях разного уровня.
5	Формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Увеличение доли учащихся, у которых сформированы ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство. Увеличение количества учащихся, которые выполняют правила поведения, принятые в обществе, проявляют при взаимодействии доброжелательность, коллективизм.

## **2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура (для 10-11 классов).**

### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

***В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне учащиеся X – XI класса должны:***

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять 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;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*  
*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*