

Приложение к ООП СОО
Цивильского аграрно-
технологического техникума
Минобразования Чувашии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

10-12 классы

(очно-заочная форма)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура».

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. 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.

4. 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;

5. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

6. Неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

7. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

8. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

9. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

обучающийся 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).

Обучающийся 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.*

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10.класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.

Совершенствование физических способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Прыжки в длину с места.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Совершенствование техники длительного бега.

Изучение техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту.

Изучение техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность.

Низкий старт и стартовый разгон.

Специальные прыжковые упражнения.

Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.

Развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с основами акробатики

Упражнения на гибкость и координацию движений.

Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку.

Подтягивание на перекладине различными хватами.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Овладение и совершенствование висов и упоров.

Овладение и совершенствование акробатических упражнений.

Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Спортивные игры – баскетбол

Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Ловля мяча от щита. Штрафной бросок.

Совершенствование техники передачи мяча.

Ведение мяча с изменением скорости бега.

Совершенствование техники защитных действий.

Броски по кольцу из разных исходных положений.

Спортивные игры – волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры.

Передача сверху в прыжке. Зонная подача.

Прямой нападающий удар через сетку.

Верхняя передача мяча в парах с шагом.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

11 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.

Совершенствование физических способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.)

Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег.

Специальные прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места на результат.

Специальные беговые упражнения.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Прыжки в длину с места.

Низкий старт и стартовый разгон.

Специальные прыжковые упражнения.

Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.

Развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с основами акробатики

ОРУ на осанку. Упражнения для пресса на гимнастической скамейке.

Упражнения на гибкость.

Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.

Разучивание зачетной комбинации по акробатике.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Овладение и совершенствование висов и упоров.

Овладение и совершенствование акробатических упражнений.

Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Спортивные игры – баскетбол

Варианты ловли и передачи мяча.

Бросок на точность и быстроту в движении.

Ведение со сниженным отскоком мяча, передача.

Учебная игра 3х3 в одно кольцо.

Совершенствование техники передачи мяча.

Ведение мяча с изменением скорости бега.

Совершенствование техники защитных действий.

Броски по кольцу из разных исходных положений.

Спортивные игры – волейбол

Перемещение в стойке волейболиста.

Комбинации из перемещений и остановок игрока.

Верхняя передача мяча в прыжке.

Прием мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая и нижняя подача мяча.

Групповые упражнения с подач через сетку.

12 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Совершенствование физических способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег.

Техника эстафетного бега (круговая эстафета).

Совершенствование техники спринтерского бега.

Специальные беговые упражнения.

Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.)

Специальные прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места на результат.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Прыжки в длину с места.

Низкий старт и стартовый разгон.

Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.

Развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с основами акробатики

Совершенствование акробатических упражнений.

Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.

Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.

Разучивание зачетной комбинации по акробатике.

Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3х2).

Бросок на точность и быстроту в движении.

Передачи мяча в движении.

Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.

Спортивные игры – баскетбол

Варианты ловли и передачи мяча.

Бросок на точность и быстроту в движении.

Ведение со сниженным отскоком мяча, передача.

Учебная игра 3х3 в одно кольцо.

Совершенствование техники передачи мяча.

Ведение мяча с изменением скорости бега.

Совершенствование техники защитных действий.

Броски по кольцу из разных исходных положений.

Спортивные игры – волейбол

Перемещение в стойке волейболиста.

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте и в парах.

Комбинации из перемещений и остановок игрока.

Прием мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая и нижняя подача мяча.

Групповые упражнения с подач через сетку.

10.класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Низкий старт и стартовый разгон.

Специальные прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места.

Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.

Гимнастика с основами акробатики

Упражнения на гибкость и координацию движений.

Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку.

Подтягивание на перекладине различными хватами.

Атлетическая гимнастика.

Спортивные игры – баскетбол

Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Ловля мяча от щита. Штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением скорости бега.

Броски по кольцу из разных исходных положений.

Спортивные игры – волейбол

Передача сверху в прыжке. Зонная подача.

Техника приема и игры в защите.

Прямой нападающий удар через сетку.

Верхняя передача мяча в парах с шагом.

11 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.)

Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег.

Специальные прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места на результат.

Специальные беговые упражнения.

Гимнастика с основами акробатики

ОРУ на осанку. Упражнения для пресса на гимнастической скамейке.

Упражнения на гибкость.

Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.

Разучивание зачетной комбинации по акробатике.

Спортивные игры – баскетбол

Варианты ловли и передачи мяча.

Бросок на точность и быстроту в движении.

Ведение со сниженным отскоком мяча, передача.

Учебная игра 3х3 в одно кольцо.

Спортивные игры – волейбол

Перемещение в стойке волейболиста.

Комбинации из перемещений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая и нижняя подача мяча.

12 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Старт и стартовый разгон.

Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег.

Техника эстафетного бега (круговая эстафета).

Совершенствование техники спринтерского бега.

Специальные беговые упражнения.

Гимнастика с основами акробатики

Совершенствование акробатических упражнений.

Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.

Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.

Разучивание зачетной комбинации по акробатике.

Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3х2).

Бросок на точность и быстроту в движении.

Передачи мяча в движении.

Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.

Спортивные игры – волейбол

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте и в парах.

Верхняя прямая подача, прием подачи.

Групповые упражнения с подач через сетку.

10 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Прыжки в длину с места.

Гимнастика с основами акробатики.

Упражнения на гибкость и координацию движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Спортивные игры – баскетбол.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Совершенствование техники ведения и бросков мяча.

Спортивные игры – волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.

Прием мяча снизу двумя руками.

11 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Совершенствование физических способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками.

Прыжки в длину с места - на результат.

Гимнастика с основами акробатики.

ОРУ на осанку. Упражнения для пресса на гимнастической скамейке.

Разучивание зачетной комбинации по акробатике.

Спортивные игры – баскетбол

Варианты ловли и передачи мяча.

Бросок на точность и быстроту в движении.

Спортивные игры – волейбол

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте и в парах.

Групповые упражнения с подач через сетку.

12 класс

Физическое совершенствование.

Совершенствование физических способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения.

Техника эстафетного бега (круговая эстафета).

Гимнастика с основами акробатики.

Совершенствование акробатических упражнений.

Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.

Спортивные игры – баскетбол.

Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3х2).

Передачи мяча в движении.

Спортивные игры – волейбол.

Верхняя прямая подача, прием подачи.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	2
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	10
3	Гимнастика с основами акробатики	8
4	Спортивные игры – баскетбол	6
5	Спортивные игры – волейбол	10
	Итого	36

11 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	11
3	Гимнастика с основами акробатики	9
4	Спортивные игры – баскетбол	8
5	Спортивные игры – волейбол	6

	Итого	36
--	--------------	-----------

12 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Физическое совершенствование	2
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	12
3	Гимнастика с основами акробатики	8
4	Спортивные игры – баскетбол	8
5	Спортивные игры – волейбол	6
	Итого	36

10 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	5
3	Гимнастика с основами акробатики	4
4	Спортивные игры – баскетбол	4
5	Спортивные игры – волейбол	4
	Итого	18

11 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	5
3	Гимнастика с основами акробатики	4
4	Спортивные игры – баскетбол	4
5	Спортивные игры – волейбол	4
	Итого	18

12 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	5
3	Гимнастика с основами акробатики	4
4	Спортивные игры – баскетбол	4

5	Спортивные игры – волейбол	4
	Итого	18

10 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9

11 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9

12 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Физическое совершенствование.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Спортивные игры – баскетбол	2
5	Спортивные игры – волейбол	2
	Итого	9