

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 15
от «31» 08 2021г. № 136-ОД

Приложение к Основной
образовательной программе
среднего общего образования

Рабочая программа «Физическая культура» 10-11 классы (ФГОС)

I. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования

1. Планируемые личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

2. Планируемые метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

3. Планируемые предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 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 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.

II. Содержание

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

III. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (13 ч)		
1	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон	1
2	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
3	Бег на короткие дистанции (60м, 100м) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	<i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i> Прыжок в длину с разбега.	1
6	Прыжок в длину с разбега.	1
7	Метание гранаты.	1
8	<i>Роль оздоровительных систем физического воспитания в формировании здорового образа жизни.</i> Метание гранаты.	1
9	Формы организации занятий физической культурой. Бег на средние дистанции.	1
10	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</i> Бег на длинные дистанции.	1
11	Преодоление полосы препятствий.	1
12	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
13	<i>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта:</i> игра «Лапта».	1
Спортивные игры: баскетбол (13 ч)		
14	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
15	Ловля и передачи мяча без сопротивления защитника в различных построениях.	1
16	Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника в различных построениях.	1
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.	1
18	Броски мяча на месте.	1
19	Броски мяча в движении.	1
20	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
21	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
22	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
23	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
24	Игровые ситуации и игровые задания.	1
25	<i>Правила организации и проведения соревнований.</i> Игровые взаимодействия.	1
26	Игровые взаимодействия.	1
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)		
27	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения.	1
28	<i>Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и</i>	1

	<i>физической деятельности. Акробатические упражнения.</i>	
29, 30	Акробатическая комбинация.	2
31, 32	Лазание по канату.	2
33	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Висы и упоры.	1
34	Висы и упоры.	1
35, 36	Опорный прыжок.	2
37	Аутотренинг, релаксация. Равновесие.	1
38	Самомассаж, банные процедуры. Равновесие.	1
39	Контроль и оценка эффективности занятий. Общая физическая подготовка.	1
40	Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика.	1
41	Современные фитнес-программы. Атлетическая гимнастика.	1
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
43	Специальная физическая подготовка.	1
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
Спортивные единоборства (4 ч)		
45	Требования безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена борца. Приёмы самостраховки.	1
46, 47	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	2
48	Технико-тактическая подготовка.	1
Лыжные гонки (21 ч)		
49	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Одновременный двухшажный ход.	1
54	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременный.	1
56	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции классическим ходом: 3 км и 5 км.	1
57	Одновременный коньковый ход.	1
58	Попеременный коньковый ход.	1
59	Спуски, подъемы, торможения.	1
60	Прохождение дистанции с преодолением различных препятствий на лыжах.	1
61	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
62	Эстафеты на лыжах.	1
63	Передвижения на лыжах разными способами.	1
64	Игры на лыжах.	1
65	Переход с попеременного конькового хода на одновременный.	1
66	Эстафеты на лыжах.	1
67	Общefизическая подготовка.	1
68	Специальная физическая подготовка.	1
69	Игры-эстафеты на лыжах.	1
Спортивные игры: волейбол (8 ч)		
70	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
71	Приём и передачи мяча.	1

72	Верхняя прямая подача мяча.	1
73, 74	Прямой нападающий удар.	2
75	Индивидуальное и групповое блокирование; страховка.	1
76	Индивидуальные, групповые тактические действия.	1
77	Групповые и командные тактические действия.	1
Спортивные игры: (футбол) (8 ч)		
78	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Ловля и передачи мяча различных построениях.	1
79	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам.	1
80	Удары по мячу и остановка мяча.	1
81	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
82	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
83	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
84	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
85	Игровые ситуации и игровые задания.	1
Лёгкая атлетика (14 ч)		
86	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега.	1
87	Прыжок в высоту с разбега.	1
88	Метание в цель.	1
89	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
90	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
91	Бег на короткие дистанции (60м, 100м).	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Метание гранаты.	1
95	Бег на средние дистанции.	1
96	Бег на длинные дистанции.	1
97	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	1
98	Преодоление полосы препятствий.	1
99	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Плавание (3 ч)		
100	Плавание способом кроль на груди и кроль на спине.	1
101	Плавание способом брасс.	1
102	Прикладное плавание.	1

11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (14 ч)		
1	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
3	Бег на короткие дистанции (60м, 100м) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".</i>	1
4	Прыжок в длину с места.	1

5	Прыжок в длину с разбега.	1
6	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Метание гранаты.	1
8	Роль оздоровительных систем физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия. Метание гранаты.	1
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Правила проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Бег на длинные дистанции.	1
11	Бег на длинные дистанции.	1
12	Преодоление полосы препятствий.	1
13	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
14	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта: игра «Лапта».	1
Спортивные игры: баскетбол (12 ч)		
15	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
16	Ловля и передачи мяча без сопротивления защитника в различных построениях.	1
17	Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника в различных построениях.	1
18	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.	1
19	Броски мяча на месте.	1
20	Броски мяча в движении.	1
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
22	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
23	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
24	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
25	Игровые ситуации и игровые задания.	1
26	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Игровые взаимодействия.	1
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)		
27	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения.	1
28	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Акробатические упражнения.	1
29, 30	Акробатическая комбинация.	2
31, 32	Лазание по канату.	2
33	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Висы и упоры.	1
34	Висы и упоры.	1
35, 36	Опорный прыжок.	2
37	Равновесие.	1
38	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Равновесие.	1
39	Основы методики организации и проведения индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Общая физическая подготовка.	1
40	Формирование жизненно необходимых и спортивно ориентированных	1

	<i>двигательных навыков и умений. Ритмическая гимнастика.</i>	
41	<i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Атлетическая гимнастика.</i>	1
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
43	Специальная физическая подготовка.	1
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
Спортивные единоборства (5 ч)		
45	Требования безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена борца. Приёмы самостраховки.	1
46	Приёмы самостраховки.	1
47, 48	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	2
49	Технико-тактическая подготовка.	1
Лыжные гонки (20 ч)		
50	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход.	1
54	Одновременный двухшажный ход.	1
55	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременный.	1
57	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции классическим ходом: 3 км и 5 км.	1
58	Одновременный коньковый ход.	1
59	Попеременный коньковый ход.	1
60	Спуски, подъемы, торможения.	1
61	Прохождение дистанции с преодолением различных препятствий на лыжах.	1
62	<i>Система индивидуальных занятий тренировочной направленности, контроль и оценка их эффективности.</i>	1
63	Эстафеты на лыжах.	1
64	Передвижения на лыжах разными способами.	1
65	Игры на лыжах.	1
66	Переход с попеременного конькового хода на одновременный.	1
67	Общефизическая подготовка.	1
68	Специальная физическая подготовка.	1
69	Игры-эстафеты на лыжах.	1
Спортивные игры: волейбол (8 ч)		
70	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
71	Приём и передачи мяча.	1
72	Верхняя прямая подача мяча.	1
73, 74	Прямой нападающий удар.	2
75	Индивидуальное и групповое блокирование; страховка.	1
76	Индивидуальные, групповые тактические действия.	1
77	Групповые и командные тактические действия.	1
Спортивные игры: футбол (8 ч)		
78	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Ловля и передачи мяча различных построениях.	1
79	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения.	1

	Удары по воротам.	
80	Удары по мячу и остановка мяча.	1
81	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
82	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
83	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
84	Командно-тактические действия в нападении и защите.	1
85	Игровые ситуации и игровые задания.	1
Лёгкая атлетика (14 ч)		
86	Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега.	1
87	Прыжок в высоту с разбега.	1
88	Метание в цель.	1
89	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1
90	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1
91	Бег на короткие дистанции (60м, 100м).	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Метание гранаты.	1
95	Бег на средние дистанции.	1
96	Бег на длинные дистанции.	1
97	Эстафетный бег. Игра «Лапта».	1
98	Преодоление полосы препятствий.	1
99	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Плавание (3 ч)		
100	Плавание способом кроль на груди и кроль на спине.	1
101	Плавание способом брасс.	1
102	Прикладное плавание.	1