

Приложение № 13
к Основной
образовательной
программе основного
общего образования
ФГОС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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;

признание неотчуждаемости 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 дост

оинству 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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, бережные 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;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

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;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

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;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных 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:

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 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 «Физическая культура»

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;

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.*

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

№	Тема	Количество часов
1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила техники безопасности на спортивной площадке, стадионе. Инструкция № 1-8.	1
	Легкая атлетика	
2	Высокий и низкий старт. Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № 1-2.	1
3	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. Тест 30 метров с высокого старта.	1
4	Стартовый разгон. Тест 60 метров с низкого старта.	1
5	Низкий старт и стартовый разгон. Зачет бега 100 метров с низкого старта.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Зачет бега 300 метров девушки и 500 метров юноши.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты (500-700 г) на дальность.	1
8	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 г) на дальность. Зачет бега 500 метров девушки и 1000 метров юноши.	1
9	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 г) на дальность. Зачет прыжка в длину с разбега.	1
10	Развитие выносливости. Длительный бег до 25 минут. Кросс.	1
11	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1
12	Развитие скоростных способностей. Зачет метания гранаты на дальность.	1
13	Развитие выносливости. Длительный бег до 25 минут. Кросс.	1
14	Эстафетный бег. Длительный бег до 25 мин.	1
15	Зачёт бега 2000м.(д) и 3000м(ю).	1
	Футбол.	
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Инструкция №1-5.	1
17	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

18	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой и грудью.	1
19	Удары по мячу ногой и головой с сопротивлением. Зачет ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
20	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) Игра по правилам.	1
21	Командные действия в нападении и защите. Зачет остановки мяча ногой и грудью.	1
22	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по правилам.	1
23	Командные действия в нападении и защите. Зачет ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника. Игра по правилам.	1
24	Зачет игры по правилам.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	
25	Совершенствование материала пройденного в предыдущих классах. Правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Инструкция №1-9.	1
26	Строевые упражнения. Длинный кувырок через препятствие (ю),сед углом(д).	1
27	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
28	Комбинации из ранее освоенных элементов. Зачет строевых упражнений.	1
29	Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазание по канату с помощью и без помощи ног (ю), общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (д).	1
30	Зачет комбинации из ранее изученных элементов. Прыжок через козла ноги врозь высотой 115-120 см(ю) и 110см(д).	1
31	Лазание по канату(ю).Прыжок через козла.	1
32	Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Зачет прыжка через козла.	1
33	Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Зачет упражнений на гибкость.	1
34	Упражнения с гимнастической скамейкой .Полосы препятствий. Зачет отжимания от пола.	1
35	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
36	Эстафеты, игры. Зачет подтягивания.	1
	Спортивная игра-баскетбол.	1
37	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила техники безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Инструкция№1-5.	1
38	Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Зачет упражнения на пресс.	1
39	Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча без	1

	сопротивления и с сопротивлением защитника.	
40	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачет ловли и передачи мяча.	1
41	Броски без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча.	1
42	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, накрывание). Зачет челночного бега 4х9м.	1
43	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, накрывание). Зачет ведения мяча.	1
44	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
45	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Зачет бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
46	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
48	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
49	Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
50	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при проведении занятий лыжному спорту. Инструкция №1-3.	1
51	Совершенствование попеременных ходов.	1
52	Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
53	Совершенствование попеременных ходов.	1
54	Совершенствование одновременных ходов.	1
55	Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
56	Контрольный урок Д=1км.	1
57	Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	1
58	Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
60	Прохождение дистанции до 3км(д) и 4км(ю).	1
61	Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
62	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
63	Контрольный урок Д=3км.	1
64	Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
65	Преодоление подъемов и препятствий.	1
66	Прохождение дистанции до 4км(д) и 5км(ю).	1
67	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по	1

	правилам.	
68	Зачет перехода с одновременных ходов на попеременные.	1
69	Прохождение дистанции до 5км(д) и 6км(ю).	1
70	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
71	Преодоление подъемов и препятствий.	1
72	Контрольный урок Д=3км(д) и 5км(ю).	1
73	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
74	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	1
75	Зачет преодоления подъемов и препятствий.	1
76	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов. Игра по правилам.	1
77	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	1
78	Спуски со склонов.	1
79	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
80	Техника приема и передачи мяча.	1
81	Техника приема и передачи мяча.	1
82	Подача мяча.	1
83	Подача мяча. Зачет приема и передачи мяча.	1
84	Нападающий удар через сетку. подача мяча.	1
85	Нападающий удар через сетку. Зачет подачи мяча через сетку.	1
86	Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Нападающий удар.	1
87	Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Зачет нападающего удара.	1
88	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по правилам.	1
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по правилам.	1
90	Зачет игры по правилам.	1
91	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № 1-2.	1
92	Прыжок в высоту с разбега.	1
93	Зачет прыжка в высоту с разбега.	1
94	Стартовый разгон. Тест 60 метров с низкого старта.	1
95	Низкий старт и стартовый разгон. Зачет бега 100 метров с низкого старта.	1
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Зачет бега	1

	300 метров девушки и 500 метров юноши.	
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты (500-700 г) на дальность.	1
98	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 г) на дальность. Зачет бега 500 метров девушки и 1000 метров юноши.	1
99	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 г) на дальность. Зачет прыжка в длину с разбега.	1
100	Развитие выносливости. Длительный бег до 25 минут. Кросс.	1
101	Зачёт бега 2000м.(д) и 3000м(ю).	1
102	Эстафеты и игры с элементами легкой атлетики.	1
		102