

Принята
педагогическим советом МБОУ
СОШ № 49
Протокол № 1 от 28.08 2020г.

Приложение № 10
к Основной общеобразовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 49 от
31.08.2020 № 163/1

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10-11 классы

Содержание

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2. Содержание учебного предмета	7
3. Тематическое планирование.....	10

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую 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) гражданскую позицию 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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 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;
- б) 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.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 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;
- б) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 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

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.

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.

**Тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	32
1	Вводное занятие. Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3	Отработка вариантов повторения низкого старта.	1
4	Самостоятельная установка стартовых колодок	1
5	Выход со старта без команды и по команде.	1
6	Обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном с постепенным его увеличением с 10 – 20 м.	1
7	Бег с ускорением до 40 м, затем 60 м и 100 м (в среднем темпе).	1
8	Бег 100 м на результат.	1
9	Бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок.	1
10	Техника эстафетного бега. Основные правила.	1
11	Освоение техники передачи эстафетной палочки.	1
12	Старт участника первого этапа и прием эстафеты участником второго этапа.	1
13	Овладение техникой старта бегуна, принимающего эстафету.	1
14	Отработка техники передачи эстафетной палочки.	1
15	Передача эстафеты в парах с ускорением 20 – 30 м.	1
16	Совершенствование техники длительного бега.	1
17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
18	Прыжок в длину способом «ножницы».	1
19	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1
20	Прыжки через различные препятствия.	1
21	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
22	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	1
23	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	1
24	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	1
25	Метание гранаты с места, с разбега.	1
26	Длительный бег до 20 – 25 минут.	1
27	Кросс до 3 – 4 км.	1
28	Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
29	Бег с преодолением полос препятствий.	1
30	Эстафеты.	1
31	Упражнения с небольшими отягощениями.	1
32	Прыжки и многоскоки.	1
	Гимнастика	17
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1
34	Повороты в движении кругом.	1
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
37	Подъем в упор силой(ю).	1
38	Висы согнувшись и прогнувшись.	1
39	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
40	Передвижение на брусьях и бревне.	1
41	Прыжок ноги врозь через козла.	1
42	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1

43	Длинный кувырок.	1
44	Стойка пловца. Стойка на лопатках.	1
45	Сед углом. Стойка на руках с помощью гимнастической стенки.	1
46	Контрольное тестирование.	1
47	Работа над ошибками.	1
48	Упражнение «мост». Кувырок назад через стойку на руках.	1
49	Комбинации из ранее изученных элементов.	1
	Лыжная подготовка	13
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
52	Прямой переход.	1
53	Переход с прокатом.	1
54	Переход с неоконченным толчком одной палкой.	1
55	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.	1
57	Перепрыгивание в сторону.	1
58	Пологие, мало- и среднепокатые склоны.	1
59	Сильнопокатые и крутые склоны.	1
60	Подъемы средней протяженности.	1
61	Длинные подъемы.	1
62	Длительное передвижение на лыжах.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	18
63	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений.	1
64	Способы перемещения.	1
65	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1
66	Передача мяча одной рукой снизу и сбоку	1
67	Совершенствование техники ведения мяча.	1
68	Приемы обыгрывания защитника.	1
69	Вышагивание, скрестный шаг и поворот.	1
70	Переворот мяча перед собой.	1
71	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
72	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	1
73	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.	1
74	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	1
75	Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание мяча.	1
76	Перехват и накрывание.	1
77	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
78	Командное нападение.	1
79	Взаимодействие с заслоном.	1
80	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1
	Волейбол	13
81	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники и приема и передач мяча.	1
82	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
83	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1
84	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1
85	Передача мяча сверху двумя руками.	1

86	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача.	1
87	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.	1
88	Нападающий удар с переводом и с поворотом туловища и без поворота.	1
89	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	1
90	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
91	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
92	Групповые и командные тактические действия в нападении.	1
93	Индивидуальные и групповые действия в защите.	1
	Футбол	9
94	Техника безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
95	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
96	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
97	Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.	1
98	Итоговое тестирование.	1
99	Работа над ошибками. Спортивные игры.	1
100	Удар по мячу серединой лба и в прыжке, удар боковой частью лба и удар головой с разбега	1
101	Остановка катящего мяча подошвой, летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью.	1
102	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финты уходом, ударом ногой, остановкой.	1

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	32
1	Вводное занятие. Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3	Отработка вариантов повторения низкого старта.	1
4	Самостоятельная установка стартовых колодок	1
5	Выход со старта без команды и по команде.	1
6	Обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном с постепенным его увеличением с 30 – 40 м.	1
7	Бег с ускорением до 40 м, затем 60 м и 100 м (в среднем темпе).	1
8	Бег 100 м на результат.	1
9	Бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки	1

	стартовых колодок.	
10	Совершенствование техники эстафетного бега.	1
11	Освоение техники передачи эстафетной палочки.	1
12	Старт участника первого этапа и прием эстафеты участником второго этапа.	1
13	Овладение техникой старта бегуна, принимающего эстафету.	1
14	Отработка техники передачи эстафетной палочки.	1
15	Передача эстафеты в парах с ускорением 20 – 30 м.	1
16	Совершенствование техники длительного бега.	1
17	Бег в равномерном темпе в течение 15 – 20 мин.	1
18	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
19	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
20	Прыжок в длину способом «ножницы».	1
21	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1
22	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	1
23	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	1
24	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	1
25	Метание гранаты с места, с разбега.	1
26	Длительный бег до 20 – 25 минут.	1
27	Кросс до 3 – 4 км.	1
28	Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
29	Бег с преодолением полос препятствий.	1
30	Эстафеты.	1
31	Упражнения с небольшими отягощениями.	1
32	Прыжки и многоскоки.	1
	Гимнастика	17
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1
34	Повороты в движении кругом.	1
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
37	Подъем в упор силой(ю).	1
38	Висы согнувшись и прогнувшись.	1
39	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
40	Передвижение на брусьях и бревне.	1
41	Прыжок ноги врозь через козла.	1
42	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок.	1
43	Стойка пловца. Длинный кувырок.	1
44	Сед углом. Стойка на лопатках.	1
45	Контрольное тестирование.	1
46	Работа над ошибками.	1
47	Стойка на руках с помощью гимнастической стенки.	1
48	Упражнение «мост».	1
49	Комбинации из ранее изученных элементов.	1
	Лыжная подготовка	13
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
51	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
52	Прямой переход.	1
53	Переход с прокатом.	1
54	Переход с неоконченным толчком одной палкой.	1
55	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.	1
57	Перепрыгивание в сторону.	1

58	Пологие, мало- и среднепокатые склоны.	1
59	Сильнопокатые и крутые склоны.	1
60	Подъемы средней протяженности.	1
61	Длинные подъемы.	1
62	Контрольный урок. Длительное передвижение на лыжах.	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	18
63	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений.	1
64	Способы перемещения.	1
65	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1
66	Передача мяча одной рукой снизу и сбоку	1
67	Совершенствование техники ведения мяча.	1
68	Приемы обыгрывания защитника.	1
69	Вышагивание, скрестный шаг и поворот.	1
70	Переворот мяча перед собой.	1
71	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
72	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	1
73	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.	1
74	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	1
75	Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание мяча.	1
76	Перехват и накрывание.	1
77	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
78	Командное нападение.	1
79	Взаимодействие с заслоном.	1
80	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1
	Волейбол	13
81	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники и приема и передач мяча.	1
82	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
83	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1
84	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1
85	Передача мяча сверху двумя руками.	1
86	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача.	1
87	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.	1
88	Нападающий удар с переводом и с поворотом туловища и без поворота.	1
89	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	1
90	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
91	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
92	Групповые и командные тактические действия в нападении.	1
93	Индивидуальные и групповые действия в защите.	1
	Футбол	9
94	Техника безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
95	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
96	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
97	Резаные удары внутренней и внешней частью подъема.	1
98	Итоговое тестирование.	1

99	Работа над ошибками. Спортивные игры.	1
100	Удар по мячу серединой лба и в прыжке, удар боковой частью лба и удар головой с разбега	1
101	Остановка катящего мяча подошвой, летящего мяча внутренней стороной стопы и грудью.	1
102	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финты уходом, ударом ногой, остановкой.	1