

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет – «Физическая культура»

Уровень образования – среднее общее  
Классы 10-11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СОО на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы отражают:

- 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;
- 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 отражают:

- 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.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки, а также подготовку к последующему профессиональному образованию.

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.

#### **Содержание программы**

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **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 само страховки.

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

## **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс (2 часа в неделю)**

| № урока   | Тема   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| <b>Тема: Физическое совершенствование 28 часа</b> |  |              |
| 1   | Т/б на уроках л/а. Бег на короткие дистанции.                | 1            |
| 2   | Техника высокого, низкого старта. Бег на короткие дистанции. | 1            |
| 3   | Стартовый разгон   | 1            |
| 4   | Бег на 30 м  | 1            |
| 5   | Челночный бег 3x10   | 1            |
| 6   | Челночный бег 10x10  | 1            |
| 7   | Упражнения на совершенствование техники спринтерского бега   | 1            |
| 8   | Бег на средние дистанции 500 м                               | 1            |
| 9   | Прыжок в длину с места                                       | 1            |
| 10  | Бег на длинные дистанции 1000 м                              | 1            |
| 11  | Прыжковые упражнения, прыжки, многоскоки                     | 1            |
| 12  | Совершенствование техники метания мяча на дальность          | 1            |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 13  | Техника эстафетного бега на короткие дистанции  | 1 |
| 14  | Метание гранаты 500,700 кг  | 1 |
| 15  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта                                      | 1 |
| 16  | Бег на длинные дистанции 2000 м   | 1 |
| 17  | Т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники приемов в баскетболе.                             | 1 |
| 18  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами                                  | 1 |
| 19  | Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов                     | 1 |
| 20  | Броски по кольцу со средней дистанции   | 1 |
| 21  | Штрафной бросок   | 1 |
| 22  | Броски в кольцо с 3 <sup>x</sup> очковой линии  | 1 |
| 23  | Совершенствование технических действий в защите и нападении   | 1 |
| 24  | Совершенствование командно-технических действий   | 1 |
| 25  | Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство   | 1 |
| 26  | Атлетическая гимнастика с отягощением. Совершенствование силовых упражнений                           | 1 |
| 27  | Атлетическая гимнастика с индивидуально подобранными комплексами упражнений                           | 1 |
| 28  | Атлетическая гимнастика с отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц | 1 |
| <b>Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часов</b>          |   |   |
| 29  | Оздоровительные системы физического воспитания  | 1 |
| 30  | Ритмическая гимнастика  | 1 |
| 31  | Комплекс упражнений адаптивной физической культуры  | 1 |
| <b>Тема: Физическая культура и основы здорового образа жизни 4 часа</b> |   |   |
| 32  | Современные оздоровительные системы физического воспитания  | 1 |
| 33  | Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья            | 1 |
| 34  | Государственные требования к уровню физической подготовленности                                       | 1 |
| 35  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта                                     | 1 |
| <b>Тема: Физическое совершенствование 35 часа</b>                       |   |   |
| 36  | Т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники приемов в волейболе                                | 1 |
| 37  | Совершенствование техники перемещения   | 1 |
| 38  | Совершенствование техники приема и передачи мяча  | 1 |
| 39  | Совершенствование подачи мяча   | 1 |
| 40  | Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча                         | 1 |
| 41  | Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча                         | 1 |
| 42  | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе   | 1 |
| 43  | Совершенствование действий в нападении и защите   | 1 |
| 44  | Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола   | 1 |
| 45  | Подготовка к соревновательной деятельности  | 1 |
| 46  | Совершенствование техники акробатических упражнений   | 1 |
| 47  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта                                      | 1 |
| 48  | Гимнастические комбинации   | 1 |
| 49  | Техника высокого, низкого старта  | 1 |
| 50  | Челночный бег 3x10  | 1 |
| 51  | Челночный бег 10x10   | 1 |
| 52  | Прыжковые упражнения , прыжки, многоскоки   | 1 |
| 53  | Техника эстафетного бега на короткие дистанции  | 1 |
| 54  | Упражнения на развитие силы   | 1 |
| 55  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 56 | Теория. Лыжная ходьба. Виды плавания   | 1 |
| 57 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств                                | 1 |
| 58 | Приемы страховки   | 1 |
| 59 | Полоса препятствий   | 1 |
| 60 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств                                | 1 |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 |
| 62 | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре | 1 |
| 63 | Кросс на пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования                | 1 |
| 64 | Совершенствование командно-тактических действий в мини-футбол                          | 1 |
| 65 | Учебно-тренировочные игры по правилам игры в мини-футбол                               | 1 |
| 66 | Бег на средние дистанции 500 м   | 1 |
| 67 | Совершенствование техники метания мяча на дальность                                    | 1 |
| 68 | Бег.   | 1 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
11 класс (2 часа в неделю)**

| № урока   | Тема  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| <b>Тема: Физическое совершенствование 28 часа</b> |   |              |
| 1   | Т/б на уроках л/а. Бег на короткие дистанции.   | 1            |
| 2   | Техника высокого, низкого старта. Бег на короткие дистанции.  | 1            |
| 3   | Стартовый разгон  | 1            |
| 4   | Бег на 30 м   | 1            |
| 5   | Челночный бег 3x10  | 1            |
| 6   | Челночный бег 10x10   | 1            |
| 7   | Упражнения на совершенствование техники спринтерского бега  | 1            |
| 8   | Бег на средние дистанции 500 м  | 1            |
| 9   | Прыжок в длину с места  | 1            |
| 10  | Бег на длинные дистанции 1000 м   | 1            |
| 11  | Прыжковые упражнения , прыжки, многоскоки   | 1            |
| 12  | Совершенствование техники метания мяча на дальность   | 1            |
| 13  | Техника эстафетного бега на короткие дистанции  | 1            |
| 14  | Метание гранаты 500,700 кг  | 1            |
| 15  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта                                      | 1            |
| 16  | Бег на длинные дистанции 2000 м   | 1            |
| 17  | Т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники приемов в баскетболе.                             | 1            |
| 18  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами                                  | 1            |
| 19  | Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов                     | 1            |
| 20  | Броски по кольцу со средней дистанции   | 1            |
| 21  | Штрафной бросок   | 1            |
| 22  | Броски в кольцо с 3 <sup>x</sup> очковой линии  | 1            |
| 23  | Совершенствование технических действий в защите и нападении   | 1            |
| 24  | Совершенствование командно-технических действий   | 1            |
| 25  | Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство   | 1            |
| 26  | Атлетическая гимнастика с отягощением. Совершенствование силовых упражнений                           | 1            |
| 27  | Атлетическая гимнастика с индивидуально подобранными комплексами упражнений                           | 1            |
| 28  | Атлетическая гимнастика с отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц | 1            |

| <b>Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часов</b>          |  |   |
|---|--|---|
| 29  | Оздоровительные системы физического воспитания   | 1 |
| 30  | Ритмическая гимнастика   | 1 |
| 31  | Комплекс упражнений адаптивной физической культуры   | 1 |
| <b>Тема: Физическая культура и основы здорового образа жизни 4 часа</b> |  |   |
| 32  | Современные оздоровительные системы физического воспитания                                 | 1 |
| 33  | Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | 1 |
| 34  | Государственные требования к уровню физической подготовленности                            | 1 |
| 35  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта                          | 1 |
| <b>Тема: Физическое совершенствование 35 часа</b>                       |  |   |
| 36  | Т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники приемов в волейболе                     | 1 |
| 37  | Совершенствование техники перемещения  | 1 |
| 38  | Совершенствование техники приема и передачи мяча   | 1 |
| 39  | Совершенствование подачи мяча  | 1 |
| 40  | Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча              | 1 |
| 41  | Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча              | 1 |
| 42  | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе                                | 1 |
| 43  | Совершенствование действий в нападении и защите  | 1 |
| 44  | Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола  | 1 |
| 45  | Подготовка к соревновательной деятельности   | 1 |
| 46  | Совершенствование техники акробатических упражнений  | 1 |
| 47  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта                           | 1 |
| 48  | Гимнастические комбинации  | 1 |
| 49  | Техника высокого, низкого старта   | 1 |
| 50  | Челночный бег 3x10   | 1 |
| 51  | Челночный бег 10x10  | 1 |
| 52  | Прыжковые упражнения, прыжки, многоскоки   | 1 |
| 53  | Техника эстафетного бега на короткие дистанции   | 1 |
| 54  | Упражнения на развитие силы  | 1 |
| 55  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                | 1 |
| 56  | Теория. Лыжная ходьба. Виды плавания   | 1 |
| 57  | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств                                    | 1 |
| 58  | Приемы страховки   | 1 |
| 59  | Полоса препятствий   | 1 |
| 60  | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств                                    | 1 |
| 61  | Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 |
| 62  | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре     | 1 |
| 63  | Кросс на пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования                    | 1 |
| 64  | Совершенствование командно-тактических действий в мини-футбол                              | 1 |
| 65  | Учебно-тренировочные игры по правилам игры в мини-футбол                                   | 1 |
| 66  | Бег.   | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Некрасова Марина Леонидовна

Действителен с 09.09.2021 по 09.09.2022