

«Согласовано»  
руководитель МС

/Семёнова Н.Г./  
Пр № 1 от 29.08.20 г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ СОШ №1

/Коблова О.А./  
Пр № 1 от 29.08.20 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура  
на уровень среднего общего образования

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1044 от 29.08.20

2020-2021 уч.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура в 10-11 классах

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;

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 русского 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);

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;

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

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;
- 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;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

Планируемые предметные результаты освоения ООП

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты углубленного уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

– овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

– умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся

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:

1. Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
2. Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
3. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
4. Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
5. Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
6. Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

## Содержание учебного предмета физическая культура:

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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 само страховки.

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



Тематическое планирование по предмету физическая культура

10 класс

№ урока	Раздел. Тема (количество часов)
	Легкая атлетика -15 час. Баскетбол — 12 час.
1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Инструктаж по т/б -1 час
2	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ.
3	Бег 100 метров. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. Финиш.
4	Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. СБУ.
5	Прыжки в длину разбега. Челночный бег. СБУ.
6	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. СБУ.
7	Метание гранаты ОРУ. Челночный бег. Прыжки.
8	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.
9	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростносиловых качеств
10	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростносиловых качеств
11	Развитие. Выносливости. Бег до 15мин
12	Развитие. Выносливости. Бег до 16мин
13	Развитие. Выносливости. Бег до 17мин
14	Развитие. Выносливости. Бег до 18мин
15	Развитие. Выносливости. Бег до 12мин. С/игра
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски.
17	Передача мяча. Стойка. Ведение. Броски.
18	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.
19	Бросок двумя руками от головы. Стойка. Передвижение. Ведение. Передачи.
20	Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра.
21	Нападение быстрым прорывом. Ведение. Передачи. Броски.
22	Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски.
23	Броски. Ведение. Передачи мяча.
24	Учебно — тренировочная игра 5х5
25	Броски. Ведение. Передачи мяча.
26	Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски
27	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.
	Гимнастика — 21 час
28	Сед углом Кувырок вперед- назад.
29	Стойка на лопатках
30	Сед углом
31	Акробатическая. Комбинация
32	Акробатическая. Комбинация
33	Акробатическая. Комбинация
34	Подтягивание на низкой перекладине.
35	Комбинация из 5 элементов
36	Подтягивание на перекладине
37	Акробатическая. Комбинация
38	Акробатическая. Комбинация

39	Прыжок под углом 90° -девушки.
40	Лазание по канату.
41	Акробатическая. Комбинация
42	Сед углом
43	Сед углом Кувырок вперед- назад
44	Сед углом Кувырок вперед- назад
45	Комбинация из 5 элементов
46	Комбинация из 5 элементов
47	Лазание по канату.
48	Опорный прыжок
	Лыжная подготовка — 20 часов
49	Попеременный двухшажный ход
50	Одновременный. Двухшажный
51	Переход с одного хода на другой
52	Одновременный одношажный ход
53	Одновременный бесшажный ход
54	Преодоление контруклонов
55	Попеременный.Четырехшажный ход
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.
57	Попеременный. Четырехшажный ход
58	Преодоление контруклонов
59	Спуски и подъемы.
60	Прохождение дистанции 5 км.,в медленном темпе
61	Прохождение дистанции 2 -3 км.,в среднем темпе
62	Прохождение дистанции 2 -3 км.,в среднем темпе
63	Одновременный двухшажный ход
64	Одновременный двухшажный ход
65	Прохождение дистанции 5 км.в медленном темпе
66	Спуски и подъемы
67	Прохождение дистанции 5 км.в медленном темпе
	Спортивные игры — 10 часов
68	Нижняя прямая подача
69	Передача мяча сверху
70	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
71	Нижняя прямая подача
72	Прием мяча снизу
73	Нижняя прямая подача
74	Передача мяча сверху
75	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
76	Прием мяча снизу
77	Учебная игра
	Легкая атлетика — 10 часа
79	Прыжки в высоту способом«перешагивания»
80	Прыжки в высоту способом«перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом«перешагивания»
82	Метание гранаты
83	Спортивные игры — 7 часов

84	Прямой нападающий удар через сетку
85	Групповое блокирование
86	Верхняя прямая подача
87	Учебно — тренировочная игра
88	Учебно — тренировочная игра
89	Учебно — тренировочная игра
	Легкая атлетика — 10 часов
90	Эстафетный бег 100 м.
91	Бег 30 метров
92	Бег на результат 100 метров
93	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.
94	Бег по Пересеченной местности
95	Бег по пересеченной местности
96	Бег 30 метров
97	Эстафетный бег 200 м.
98	Бег на результат 100 метров
99	Бег на результат 100 метров
100	Бег на результат 200 метров
101	Бег на результат 400 метров
102	Эстафетный бег 200 м.
103	Бег 2000, 3000 метров
104	Бег 2000, 3000 метров
105	Эстафетный бег 400 м.

Тематическое планирование по предмету физическая культура

11 класс

№ урока	Раздел. Тема (количество часов)
	Легкая атлетика -15 час. Баскетбол — 12 час.
1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Инструктаж по т/б -1 час
2	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ.
3	Бег 100 метров. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. Финиш.
4	Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. СБУ.
5	Прыжки в длину разбега. Челночный бег. СБУ.
6	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. СБУ.
7	Метание гранаты ОРУ. Челночный бег. Прыжки.
8	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.
9	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростносиловых качеств
10	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростносиловых качеств
11	Развитие. Выносливости. Бег до 15мин
12	Развитие. Выносливости. Бег до 16мин
13	Развитие. Выносливости. Бег до 17мин
14	Развитие. Выносливости. Бег до 18мин
15	Развитие. Выносливости. Бег до 12мин. С/игра
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски.
17	Передача мяча. Стойка. Ведение. Броски.
18	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.
19	Бросок двумя руками от головы. Стойка. Передвижение. Ведение. Передачи.
20	Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра.
21	Нападение быстрым прорывом. Ведение. Передачи. Броски.
22	Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски.
23	Броски. Ведение. Передачи мяча.
24	Учебно — тренировочная игра 5х5
25	Броски. Ведение. Передачи мяча.
26	Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски
27	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.
	Гимнастика — 21 час
28	Сед углом Кувырок вперед- назад.
29	Стойка на лопатках
30	Сед углом
31	Акробатическая. Комбинация
32	Акробатическая. Комбинация
33	Акробатическая. Комбинация
34	Подтягивание на низкой перекладине.
35	Комбинация из 5 элементов
36	Подтягивание на перекладине
37	Акробатическая. Комбинация
38	Акробатическая. Комбинация
39	Прыжок под углом 90° -девушки.

40	Лазание по канату.
41	Акробатическая. Комбинация
42	Сед углом
43	Сед углом Кувырок вперед- назад
44	Сед углом Кувырок вперед- назад
45	Комбинация из 5 элементов
46	Комбинация из 5 элементов
47	Лазание по канату.
48	Опорный прыжок
	Лыжная подготовка — 20 часов
49	Попеременный двухшажный ход
50	Одновременный. Двухшажный
51	Переход с одного хода на другой
52	Одновременный одношажный ход
53	Одновременный бесшажный ход
54	Преодоление контруклонов
55	Попеременный.Четырехшажный ход
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.
57	Попеременный. Четырехшажный ход
58	Преодоление контруклонов
59	Спуски и подъемы.
60	Прохождение дистанции 5 км., в медленном темпе
61	Прохождение дистанции 2 -3 км., в среднем темпе
62	Прохождение дистанции 2 -3 км., в среднем темпе
63	Одновременный двухшажный ход
64	Одновременный двухшажный ход
65	Прохождение дистанции 5 км.в медленном темпе
66	Спуски и подъемы
67	Прохождение дистанции 5 км.в медленном темпе
	Спортивные игры — 10 часов
68	Нижняя прямая подача
69	Передача мяча сверху
70	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
71	Нижняя прямая подача
72	Прием мяча снизу
73	Нижняя прямая подача
74	Передача мяча сверху
75	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
76	Прием мяча снизу
77	Учебная игра
	Легкая атлетика — 10 часа
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82	Метание гранаты
83	Спортивные игры — 7 часов
84	Прямой нападающий удар через сетку

85	Групповое блокирование
86	Верхняя прямая подача
87	Учебно —тренировочная игра
88	Учебно —тренировочная игра
89	Учебно —тренировочная игра
	Легкая атлетика — 13 часов
90	Эстафетный бег 100 м.
91	Бег 30 метров
92	Бег на результат 100 метров
93	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.
94	Бег по Пересеченной местности
95	Бег по пересеченной местности
96	Бег 30 метров
97	Эстафетный бег 200 м.
98	Бег на результат 100метров
99	Бег на результат 100метров
100	Бег на результат 400метров
101	Эстафетный бег 200 м.
102	Бег 2000, 3000 метров