

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Муниципального образования город Ирбит «Средняя общеобразовательная школа № 8»  
(МАОУ СОШ № 8)**

ПРИЛОЖЕНИЕ №24  
к ООП СОО МАОУ СОШ №8 (утверждена  
приказом №05/6-од от 02.09.2019)  
Директор  /Н.Н. Воложанина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура» (базовый)  
среднего общего образования (ФГОС СОО)  
10-11 класс**

Составители:

Ивачева С.Б., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория.

Курмачев А.В., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» формируют:

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;

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года № 613. - См. предыдущую редакцию)

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.**

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»:

- 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) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 7) 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.**

Физическая культура

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. Основное содержание учебного предмета «физическая культура»**

### **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.*

## **3. Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. (теория)	1
2-3	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2
4	Бег на средние дистанции. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
5	Бег на средние дистанции. Особенности соревновательной деятельности в легкой атлетике.	1
6-8	Инструктаж по ТБ. Метание гранаты 500/700г на дальность с разбега	3
9-12	Бег на длинные дистанции.	4
13	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега.	1
14-16	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3
	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>
17	Инструктаж по ТБ. Особенности соревновательной деятельности в баскетболе. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. (теория)	1
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
19-21	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	3
22-24	Ведение мяча на месте, в движении.	3
25-26	Бросок мяча.	2
27-28	Бросок мяча в движении.	2

29-30	Штрафной бросок.	2
31-32	Тактика игры.	2
33-34	Техника защитных действий.	2
35-36	Зонная система защиты.	2
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>12</b>
37	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Комплексы упражнений. (теория)	1
38-39	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок.	2
40-41	ТБ. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.	2
42	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.	1
43	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения. Особенности соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.	1
44-45	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	2
46-48	Акробатическая комбинация.	3
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>21</b>
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Классификация лыжных ходов. Особенности соревновательной деятельности в лыжных гонках. (теория)	1
50-51	Техника передвижения классическими лыжными ходами.	2
52-54	Прохождение спусков, подъёмов, поворотов.	3
55-60	Совершенствование техники лыжных ходов.	6
61-63	Техника передвижения коньковыми лыжными ходами.	3
64-69	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции.	6
	<b>Плавание.</b>	<b>2</b>
70	Техника безопасности при занятиях плаванием. Специальные упражнения пловцов. Особенности соревновательной деятельности в плавании.	1
71	Прикладные виды плавания. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.	1
	<b>Волейбол.</b>	<b>16</b>
72-73	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	2
74-75	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Особенности соревновательной деятельности в волейболе.	2
76-78	Поддача мяча. Прием мяча после подачи.	3
79-81	Нападающий удар и блокирование.	3
82-84	Техника защитных действий.	3
85-86	Тактика игры.	2
87	Подвижные, народные игры..	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
88-89	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции.	2

90-91	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2
92-93	Бег на средние дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания.	2
94-95	Инструктаж по ТБ. Метание гранаты 500/700г на дальность с разбега.	2
96-97	Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	2
	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>5</b>
98-99	Инструктаж по ТБ. Полоса препятствий.	2
100	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы страховки и само страховки. (теория)	1
101-102	Кросс по пересечённой местности.	2

**Тематическое планирование  
1класс**

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (теория)	1
2-3	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2
4	Бег на средние дистанции. Тактика бега.	1
5	Бег на средние дистанции. Формы организации занятий физической культурой.	1
6-8	Инструктаж по ТБ. Метание гранаты 500/700г на дальность с разбега	3
9-12	Бег на длинные дистанции.	4
13	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега.	1
14-16	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3
	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>
17	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. Правила игры в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности. (теория)	1
18	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
19-21	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	3
22-24	Ведение мяча на месте, в движении.	3
25-26	Бросок мяча.	2
27-28	Бросок мяча в движении.	2
29-30	Штрафной бросок.	2
31-32	Тактика игры.	2
33-34	Техника защитных действий.	2
35-36	Зонная система защиты. Судейство.	2

	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>12</b>
37	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Особенности соревновательной деятельности в спортивной гимнастике. (теория)	1
38-40	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок.	3
41-42	ТБ. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.	2
43-45	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.	3
46-48	Акробатическая комбинация.	3
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>21</b>
49	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Методы тренировки в лыжном спорте. Судейство.(теория)	1
50-51	Техника передвижения классическими лыжными ходами.	2
52-54	Прохождение спусков, подъёмов, поворотов.	3
55-60	Совершенствование техники лыжных ходов.	6
61-63	Техника передвижения коньковыми лыжными ходами.	3
64-69	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции.	6
	<b>Плавание.</b>	<b>2</b>
70	Техника безопасности при занятиях плаванием. Правила проведения разминки. Методы тренировки	1
71	Соревновательная тактика в плавании.	1
	<b>Волейбол.</b>	<b>16</b>
72-73	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	2
74-75	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	2
76-78	Поддача мяча. Прием мяча после подачи.	3
79-81	Нападающий удар.	3
82-84	Техника защитных действий.	3
85-86	Тактика игры. Судейство.	2
87	Подвижные, народные игры.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
88-89	Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции.	2
90-91	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2
92-93	Бег на средние дистанции.	2
94-95	Инструктаж по ТБ. Метание гранаты 500/700г на дальность с разбега.	2
96-97	Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	2
	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>5</b>
98	Самостоятельные занятия физической культурой. Активный отдых и формы его организации. (теория)	1
99-100	Инструктаж по ТБ. Полоса препятствий.	2
101-102	Кросс по пересечённой местности.	2