Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 34 с. Березняки

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**10-11 класс**

Сокур Ирина Геннадьевна

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2022-2023 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Пояснительная записка 3](#_Toc442616421)

[Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» 4](#_Toc442616422)

[Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане 5](#_Toc442616423)

[Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физческая культура» 6](#_Toc442616424)

[Содержание учебного предмета «Физическая культура» 15](#_Toc442616425)

[Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 17](#_Toc442616426)

[Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности 37](#_Toc442616427)

[Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 39](#_Toc442616428)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МАОУ «СОШ № 12» составлена на основе:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
2. **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

* развитие двигательной активности учащихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* повышение функциональных возможностей основных систем организма;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 210 часов.

***Распределение учебных часов по классам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
| 10 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| 11 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| *Итого:* |  |  | *204 часов* |

# ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим ***личностным результатам*** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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.

3.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;, 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 достоинству 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.

4. 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.

5. 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, бережное 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; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

***Метапредметные результаты*** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. 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;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

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

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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-корригирующей 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).

*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.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Раздел 1. 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*

**Раздел 2. 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.

**Раздел 3. 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.*

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.** | | | | |
| № | Наименование темы | Количество часов | Содержание | Основные виды учебной деятельности |
|  | ***Физическая культура и здоровый образ жизни ()*** | | | |
|  | ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | Девушки - 11 часов  Юноши -  11 часов | 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* | * 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-корригирующей направленности; * Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; * Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; * 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); * *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.* |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ()*** | | | |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | Девушки - 7 часов  Юноши -  4 часа | 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. | * Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; * Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; * Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; * *Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* * *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.* |
|  | ***Физическое совершенствование()*** | | | |
|  | ***Физическое совершенствование*** | Девушки - 90 часов  Юноши -  93 часа | 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.* | * Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * Практически использовать приемы защиты и самообороны; * *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* * *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.* |
| **Всего** | |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.** | | | | |
| № | Наименование темы | Количество часов | Содержание | Основные виды учебной деятельности |
|  | ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | | | |
|  | ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | Девушки - 11 часов  Юноши -  11 часов | 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* | * 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-корригирующей направленности; * Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; * Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; * 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); * *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.* |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | | |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | Девушки - 7 часов  Юноши -  4 часа | 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. | * Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; * Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; * Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; * *Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* * *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.* |
|  | ***Физическое совершенствование*** | | | |
|  | ***Физическое совершенствование*** | Девушки - 84 часа  Юноши -  87 часов | 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.* | * Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * Практически использовать приемы защиты и самообороны; * *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* * *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.* |
|  | |  | | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| ***Учебно-методическое обеспечение*** | | |
|  | Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение») | 166 |
| ***Материально-техническое оснащение*** | | |
|  | Ноутбук RAYbook Pi154 | 1 (лабор.) |
|  | Колонки SVEN SPS-702 | 1 (лабор.) |
|  | Стенка гимнастическая | 17 |
|  | Козел гимнастический | 2 |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |
|  | Перекладины навесные | 3 |
|  | Канат для лазания с механизмом крепления | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | 4 |
|  | Комплект навесного оборудования | 1 |
|  | Набор гантелей | 10 |
|  | Штанги тренировочные | 1 |
|  | Стойки для штанги | 1 |
|  | Тренажеры для разных групп мышц | 1 |
|  | Коврик гимнастический | 1 |
|  | Маты гимнастические | 27 |
|  | Экспандер | 1 |
|  | Мячи набивные | 6 |
|  | Малые мячи | 10 |
|  | Скакалки | 25 |
|  | Гимнастические палки | 25 |
|  | Обруч гимнастический | 1 |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 2 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
|  | Флажки | 1 |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |
|  | Рулетка измерительная (5м, 10м) | 1 |
|  | Номера грудные | 30 |
|  | Эстафетные палочки | 10 |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 12 |
|  | Мячи баскетбольные | 12 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Манежки (жилетки) | 5 |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
|  | Сетка волейбольная | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 6 |
|  | Табло перекидное | 2 |
|  | Ворота для мини-футбола | 2 |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
|  | Насос для накачивания мячей | 2 |
|  | Бассейн плавательный | 1 |
|  | Плавательные доски | 30 |
|  | Плавательные пояса | 18 |
|  | Плавательные мячи | 6 |
|  | Аптечка медицинская | 3 |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | Спортивный зал гимнастический | 1 |
|  | *Пришкольный стадион (площадка)* |  |
|  | Легкоатлетическая дорожка | 2 |
|  | Игровая площадка для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**10 класс**

Учащийся 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-корригирующей 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).

*Учащийся 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.*

**11 класс**

Учащийся 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-корригирующей 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).

*Учащийся 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.*

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

Контрольное упражнение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 60м, с | 9,3 и меньше | 9,4-10,1 | 10,2 и больше | 8,5 и меньше | 8,6-9,7 | 9,8 и больше |
| Бег 1000м, с | 4,35 и меньше | 4,36-6,20 | 6,21 и больше | 3,50 и меньше | 3,51-5,40 | 5,41 и больше |
| Бег 2000м (девочки),  Бег 3000 м (мальчики) | 9,50 и меньше | 9,51-11,20 | 11,21 и больше | 12,40 | 12,41-14,30 | 14,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 106-119 | 105 и меньше | 125 и больше | 111-124 | 110 и меньше |
| Метание гранаты (700 г), м  11 кл | 20 и больше  20 и больше | 16-19  16-19 | 15 и меньше  15 и меньше | 35 и больше  35 и больше | 29-34  29-34 | 28 и меньше  28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу) | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Штрафной бросок, 5 попыток | 4-5 | 3 | 2 | 4-5 | 3 | 2 |

Контрольные тесты

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с | 8,0и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и меньше | 7,5 и меньше | 7,6-8,1 | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и больше | 175-189 | 174 и меньше | 220и больше | 200-219 | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 140 и больше | 126-139 | 125 и меньше | 130 и больше | 116-129 | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и больше | 18-20 | 17 и меньше | 11 и больше | 9-10 | 8 и меньше |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 14 и больше | 9-13 | 8 и меньше | - | - | - |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин | 40 и больше | 34-39 | 33 и меньше | 50 и больше | 44-49 | 43 и меньше |
| Наклон из положения сидя, см | 16 и больше | 9-15 | 16 и меньше | 13 и больше | 7-12 | 6 и меньше |