

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ СОШ № 2)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ СОШ № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с ФГОС СОО и примерной образовательной программой среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения 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) формирование гражданской позиции 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) формирование 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) формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) формирование навыков 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) формирование 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:

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:

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;

6) овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

7) овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

8) овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты предмета «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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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; 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.

Реализация рабочей программы обеспечивается учебником В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10-11 классы, Москва «Просвещение», включенным в федеральный перечень учебников.

Основной формой учебных занятий являются уроки: уроки открытия нового материала, рефлексии, общеметодологической направленности и развивающего контроля. Занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Помимо этого, в программе предусмотрены такие виды учебной деятельности, как игровая, соревновательная, проектная и др.

Тематическое планирование

Физическая культура 10 класс. 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика:</i>	<i>19</i>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ИОТ 101, 103,108	1
2	Тестирование бега на 100м (ГТО)	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Тестирование бега 30м и челночного бега 3x10	1
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1

6	Тестирование метания гранаты на дальность с разбега	1
7	Метание гранаты на дальность	1
8	Тестирование бега на 2000 и 3000 м (ГТО)	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11	Тестирование шестиминутного бега.	1
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
13	Тестирование прыжка в длину с места. (ГТО)	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Броски большого мяча на точность	1
16-18	Прыжки в высоту	3
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
	<i>Единоборства</i>	8
20	Единоборства. ИОТ 102	1
21	Самостраховка в единоборствах	
22-23	Приемы борьбы лежа	2
24-25	Приемы борьбы стоя	2
26	Удары кулаком в голову и защита от них	1
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»	1
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18
28	ИОТ 107	1
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	1
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
31-32	Акробатические комбинации	2
33-34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	2
35-36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	2
37-39	Упражнения на брусьях	3
40	Комбинации на брусьях	1
41	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
42-44	Опорные прыжки	3
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
	<i>Спортивные игры. Гандбол.</i>	3
46	ИОТ 112. Спортивная игра «Гандбол»	1
47	Броски мяча в гандболе.	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	<i>Лыжная подготовка.</i>	14
49	ИОТ 110. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
50-51	Переход с одновременных ходов на попеременные	2
52-53	Коньковый ход на лыжах	2
54-55	Лыжные эстафеты	2
56-58	Подъемы на склон и спуски со склона	3
59	Торможение и поворот «упором»	1
60-61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах (ГТО)	2
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
	<i>Спортивные игры. Гандбол. Волейбол. Баскетбол.</i>	26
63	ИОТ 112. Ведение и броски мяча в гандболе	1
64	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1
65	Спортивная игра «Гандбол»	1

66	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1
67-68	Приемы и передачи мяча	2
69-70	Подачи мяча	2
71-72	Нападающий удар.	2
73-74	Защитные действия	2
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
76-77	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	2
78	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1
79-80	Штрафные броски.	2
81-82	Защитные действия	2
83-84	Тактические действия	2
85-86	Игра по правилам	2
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	Спортивные игры	1
	Легкая атлетика.	14
89-90	ИОТ 108. Метание в горизонтальные и вертикальные цели	2
91	Тестирование бега на 30м	1
92	Тестирование бега на 100м (ГТО)	1
93	Тестирование челночного бега 3x10м	1
94	Метание гранаты на дальность (ГТО)	1
95	Прыжки в длину с разбега	1
96-97	Равномерный бег. Развитие выносливости.	2
98	Тестирование бега на 2000 и 3000м (ГТО)	
99	Шестиминутный бег	1
100-101	Эстафетный бег	2
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1

Физическая культура 11 класс. 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика:	19
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ИОТ 101, 103,108	1
2	Тестирование бега на 100м (ГТО)	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Тестирование бега 30м и челночного бега 3x10	1
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1
6	Метание гранаты на дальность	1
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м (ГТО)	1
8-9	Прыжки в длину с разбега	2
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11	Тестирование шестиминутного бега.	1
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
13	Тестирование прыжка в длину с места. (ГТО)	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Броски большого мяча на точность	1
16-18	Прыжки в высоту	3
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
	Единоборства	8

20	ИОТ 102. Самостраховка в единоборствах	1
21-22	Приемы борьбы лежа	2
23-24	Приемы борьбы стоя	2
25-26	Защита от удара ножом сверху	2
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»	1
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18
28	ИОТ 107	1
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	1
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
31-32	Акробатические комбинации	2
33-34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	2
35-36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	2
37-39	Упражнения на брусьях	3
40	Комбинации на брусьях	1
41	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
42-44	Опорные прыжки	3
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
	<i>Спортивные игры. Гандбол.</i>	3
46	ИОТ 112. Спортивная игра «Гандбол»	1
47	Броски мяча в гандболе.	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
	<i>Лыжная подготовка.</i>	14
49	ИОТ 110. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход., попеременный четырехшажный ход	1
50	Переход с одного лыжного хода на другой	1
51	Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания	1
52-53	Коньковый ход на лыжах	2
54-55	Лыжные эстафеты	2
56-58	Подъемы на склон и спуски со склона	3
59	Торможение и поворот «упором»	1
60-61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах (ГТО)	2
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
	<i>Спортивные игры. Гандбол. Волейбол. Баскетбол.</i>	26
63	ИОТ 112. Ведение и броски мяча в гандболе	1
64	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1
65	Спортивная игра «Гандбол»	1
66	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1
67-68	Приемы и передачи мяча	2
69-70	Подачи мяча	2
71-72	Нападающий удар.	2
73	Защитные действия	1
74	Тактические действия	
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
76-77	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	2
78	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1
79-80	Штрафные броски.	2
81-82	Защитные действия	2
83-84	Тактические действия	2
85-86	Игра по правилам	2

87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	Спортивные игры	1
	<i>Легкая атлетика.</i>	14
89-90	ИОТ 108. Метание в горизонтальные и вертикальные цели	2
91	Тестирование бега на 30м	1
92	Тестирование бега на 100м (ГТО)	1
93	Тестирование челночного бега 3x10м	1
94	Метание гранаты на дальность (ГТО)	1
95	Прыжки в длину с разбега	1
96-97	Равномерный бег. Развитие выносливости.	2
98	Тестирование бега на 2000 и 3000м (ГТО)	1
99	Шестиминутный бег	1
100-101	Эстафетный бег	2
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1

