

Муниципальное образовательное учреждение
Закобякинская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа
учебного курса
«Физическая культура»
10-11 класс
(базовый уровень)

Учитель: Смирнов А. С.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса (базовый уровень) разработана на основе примерной основной образовательной программы, базового уровня (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в полном соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645).

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс «Издательство "Просвещение"».

Основными формами организации учебных занятий в старшей школе при изучении географии на базовом уровне являются, комбинированные уроки, тренировки, самостоятельные индивидуальные занятия, тестирование, семинары.

Включение учебного предмета «Физическая культура» в учебный план.

Предметная область	Учебный предмет	Уровень изучения предмета	Количество часов
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	базовый (Б)	210

Распределения часов изучаемых на базовом уровне (на 2 года обучения).

Предметная область	Учебный предмет	Базовый уровень изучения	
		10 класс	11 класс
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	102	102

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

- 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Физическая культура» среднего общего образования.

Личностные результаты:

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;

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;

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;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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;

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

Метапредметные результаты:

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.

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;
- при 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; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Согласно ФГОС СОО (приказ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2016 г.), требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры являются следующими:

- 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;
- б) для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования, согласно примерной основной образовательной программе среднего общего образования (от 28.06.2016 № 2/16-з):

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.

Разделы и 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 самостраховки.

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

Внеурочная деятельность.

Внеурочная деятельность организуется по спортивно-оздоровительному направлению через организацию школьных спортивных клубов и секций на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

Перечень учебников.

В Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345, в ред. 08.05.2019 г.) по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) указаны:

Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации обязательной части основной образовательной программы				
Физическая культура (базовый уровень) (учебный предмет)				
1.	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / под ред. М.Я. Виленского	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «Русское слово- учебник»
2.	Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	АО «Издательство "Просвещение"»
3.	Матвеев А.П.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	АО «"Издательство "Просвещение"»
4.	Матвеев А.П., Палехова Е.С.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «Издательский центр ВЕНТАНА- ГРАФ»
5.	Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «ДРОФА»
2. Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений				
1.	Глек И.В., Чернышев П.А., Викирчук М.И., Виноградов А.С. / под ред. И.В. Глека	Шахматы. Стратегия. Базовый уровень	10-11	ООО «ДРОФА»

Тематический план по физической культуре (базовый уровень) 10 – 11 класса.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов по классам	
		10	11
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1
3.	Физическое совершенствование	101	101
	Гимнастика (с включением ОРУ, строевых упражнений, тестирования, домашнего задания)	16	16
	Спортивные игры	32	32
	<i>Баскетбол</i>	12	12
	<i>Волейбол</i>	13	13
	<i>Футбол</i>	4	4
	<i>Русская лапта</i>	3	3
	Лёгкая атлетика	23	23
	Лыжные гонки	21	21
	Плавание	4	4
	Спортивные единоборства	5	5
Итого:		102	102

Тематическое планирование по физической культуре 10-11 класса с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов по классам		Отражение рабочей программы воспитания. Инструментарий.
		10	11	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	3	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (беседа).</p> <p>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ - формирование необходимости массового вовлечения населения страны занятиями физкультурой и спортом, с целью формирования здоровой нации, достижения хорошего функционального состояния организма и как следствие увеличение продолжительности жизни человека, достижение творческого и физического долголетия.</p> <p>Групповая работа и работа в парах с целью оказания помощи сверстникам в освоении теоретического материала.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</p>
2.	Физкультурно-оздоровительная	1	1	<p>Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее</p>

	Деятельность			<p>обсуждения, высказывания школьниками своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Формирование навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Оказание помощи сверстникам в освоении теоретического материала.</p> <p>Дискуссия: «Оздоровительные системы физического воспитания, традиционные и современные подходы к восстановлению организма, доводы за и против».</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</p>
3.	Физическое совершенствование	101	101	
	Гимнастика (с включением ОРУ, строевых упражнений, тестирования, домашнего задания)	16	16	<p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p>Оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ техники их выполнения, выявление ошибок и помощь в их исправлении (урок- круговая тренировка).</p> <p>Гимнастический марафон – воспитание трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, дисциплины.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/</p>

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/
	Спортивные игры	32	32	<p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Викторина: «Спортивные игры-виды олимпийской программы» - интеллектуальная игра.</p>

	<p><i>Баскетбол</i></p> <p><i>Волейбол</i></p> <p><i>Футбол</i></p> <p><i>Русская лапта</i></p>	<p>12</p> <p>13</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>12</p> <p>13</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнение правила игры, формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p>Уроки-соревнования, школьные турниры по игровым видам спорта – воспитание целеустремлённости, спортивного азарта, взаимовыручки, умения самостоятельно принимать решения, работать в команде, формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/</p>
--	---	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Лёгкая атлетика	23	23	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых, беговых и метательных упражнений. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p>Эстафета, кросс посвященные победе в ВОВ – воспитание чувства воли к победе, товарищества, доброжелательное отношение детей к друг другу.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/</p>
Лыжные гонки	21	21	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p>Лыжный пробег посвященный «23 февраля – День защитника Отечества» - воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, чувства дружбы, интереса к совместному проведению досуга.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/</p>
Плавание	4	4	<p>Оказание помощи сверстникам в освоении теоретического материала, освоении новых упражнений, выявление ошибок и активной помощи в их исправлении.</p> <p>Беседа: «Правила поведения на водоёмах - воспитание бережного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих».</p>

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/
	Спортивные единоборства	5	5	<p>Применение работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками. Оказание помощи сверстникам в освоении новых упражнений, анализ их техники выполнения, выявление ошибок и активная помощь в их исправлении. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению новых знаний.</p> <p>Викторина: «Спортивные единоборства - виды олимпийской программы» - интеллектуальная игра.</p>

