

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Турьева И.А. Турьева



Рабочая учебная программа по физической культуре

ФГОС среднего общего образования

(10-11 классы)

Срок реализации – 2 года

Разработал:

Сердитов Виталий Андреевич

учитель физкультуры

п. Усть-Лякчим, 2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, образовательной программой общеобразовательной организации МОУ «СОШ» п. Усть – Лэкчим и с учетом примерных рабочих программ учебного предмета и планируемых к использованию УМК. Рабочая программа по физической культуре для основной школы разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС ООО, М.: «Просвещение», 2012 год);

Программа по физической культуре для основной школы составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения.

Цели, на достижение которых направлено изучение физической культуры в школе, определены исходя из целей общего образования, сформулированных в Федеральном государственном стандарте общего образования и конкретизированы в основной образовательной программе основного общего образования Школы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **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.

В основной школе физическая культура изучается с 10 по 11 класс. Учебный план составляет **134 учебных часа**. В том числе в 10 классе по **68** учебных часа из расчета **2** учебных часа в неделю и в 11 классе **68** учебных часов из расчета **2** часа в неделю. В свою очередь, содержание курса физической культуры основной школы служит основой для последующей уровневой и профильной дифференциации.

Класс.	Количество часов в неделю.	Количество часов в году.
10	<b>2</b>	<b>68</b>
11	<b>2</b>	<b>68</b>
Всего:		<b>134</b>

## **Планируемые предметные результаты.**

С введением ФГОС реализуется смена базовой парадигмы образования со «знаниевой» на «системно-деятельностную», т. е. акцент переносится с изучения основ наук на обеспечение развития УУД (ранее «общеучебных умений») на материале основ наук. Важнейшим компонентом содержания образования, стоящим в одном ряду с систематическими знаниями по предметам, становятся универсальные (метапредметные) умения (и стоящие за ними компетенции).

Поскольку концентрический принцип обучения остается актуальным в основной школе, то развитие личностных и метапредметных результатов идет непрерывно на всем содержательном и деятельностном материале.

**Личностными результатами** обучения физической культуре в основной школе являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** обучения физической культуре в основной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные** результаты включают в себя:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;



- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **10 класс**

*Личностными результатами* изучения курса «Физическая культура» в 10-м классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* изучения курса «Физическая культура» в 10-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные УУД:

- самостоятельное определение целей, создание параметров и критериев, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценка возможных последствий достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- умение ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- умение оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбор пути достижения цели, планирование решения поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организация эффективного поиска ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставление полученного результата деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

## **11 класс**

*Личностными результатами* изучения курса «Физическая культура» в 11-м классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* изучения курса «Физическая культура» в 11-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельное определение целей, создание параметров и критериев, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценка возможных последствий достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- умение ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- умение оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбор пути достижения цели, планирование решения поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организация эффективного поиска ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставление полученного результата деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

<b>Физическая культура</b>	
<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>
Легкая атлетика	Старт и стартовый разгон. Подвижные игры.
	Метание. Развитие выносливости.
	Метание. Развитие скорости.
	Бег 100 метров. Развитие выносливости.
	Бег 1000 метров, учёт. Подвижные игры.
	Метание. Кроссовая подготовка.
	Метание, учёт. Подвижные игры.
	Бег 2000/3000 метров. Подвижные игры
	Передача контрольных упражнений. Подвижные игры.
Гимнастика	Акробатика. Лазание.
	Подтягивание, учёт. акробатика. Опорный прыжок.
	Акробатика. Опорный прыжок. Упражнение в висах.
	Акробатика, учёт. Опорный прыжок. Висы и упоры
	Опорный прыжок, учёт. Висы и упоры.
	Перекладина, бревно. Висы и упоры.
	Упоры и висы, учёт. Упражнения на бревне и перекладине.
	Висы и бревно, учёт. Лазание.
	Передача контрольных упражнений. Лазание, учёт.
Баскетбол	Передвижения. Ведение мяча.
	Отжимание от пола, учёт. Ведение мяча. Остановка.
	Ведение мяча. Передачи и ловля.
	Челночный бег, учёт. Ведение мяча. Броски.
	Ведение мяча. Передачи. Броски.
	Владение мячом. Подвижные игры.
	Ведение мяча. Передачи. Броски с места.
	Броски после 2-х шагов. Передачи.
	Передача и ловля, учёт. Владение мячом.
	Броски. Учебная игра.
	Броски с места, учёт. Учебная игра.
	Владение мячом. Стритбол.
	Броски после 2-х шагов, учёт. Стритбол.
	Владение мячом.
	Владение мячом в игре.
Поднимание туловища. Учебная игра.	
Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов.
	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.
	Совершенствование техники лыжных ходов
	Скользкий шаг в гору.
	Попеременный 2-х шажный ход, учёт. Развитие выносливости.
	Бег 1 км, учёт. Спуски и подъёмы.
	Одновременный одношажный ход, учёт. Спуски и подъёмы.
Скользкий шаг в гору, учёт. Подвижные игры.	

	Развитие выносливости.
	Спуски, учёт. Развитие выносливости.
	Бег 2 км, учёт. Подвижные игры.
	Подвижные игры, эстафеты.
Волейбол	Передачи сверху.
	Приём мяча снизу.
	Тест на быстроту, учёт. Передачи и приём.
	Передачи сверху, учёт. Подвижные игры.
	Нижняя прямая подача. Прием и передачи.
	Передачи над собой, учёт. Миниволейбол.
	Промежуточная аттестация. Совершенствование приёма и передач.
	Совершенствование приёма, передач и подачи.
	Приём снизу, учёт. Поддачи.
	Нижняя прямая подача, учёт. Миниволейбол.
Лёгкая атлетика	Прыжки в высоту.
	Прыжки в высоту
	Прыжки в высоту. Метание.
	Прыжки в высоту, учёт.
	Старт и стартовый разгон. Развитие скорости.
	Бег 30 метров. Метание.
	Прыжки в длину. Метание.
	Метание. Прыжки.
	Прыжки в длину. Подвижные игры.
	Бег 100 метров. Подвижные игры.
	Передача контрольных упражнений. Подвижные игры.
	Промежуточная аттестация

<b>Физическая культура</b>	<b>11 класс</b>
<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>
Легкая атлетика	Старт и стартовый разгон. Подвижные игры.
	Метание. Развитие выносливости.
	Метание. Развитие скорости.
	Бег 100 метров. Развитие выносливости.
	Бег 1000 метров, учёт. Подвижные игры.
	Метание. Кроссовая подготовка.
	Метание, учёт. Подвижные игры.
	Бег 2000/3000 метров. Подвижные игры.
	Передача контрольных упражнений. Подвижные игры.
	Гимнастика
Акробатика. Лазание. Опорный прыжок.	
Акробатика. Опорный прыжок. Упражнение в висах.	
Акробатика. Опорный прыжок. Висы и упоры	
Опорный прыжок, учёт. Висы и упоры.	
Висы, учёт. Упражнения в равновесии. Лазание.	
Подтягивание, учёт. Упражнения в равновесии. Лазание, перелазание.	
Упражнения в равновесии, учёт. Лазание, перелазание.	
Лазание, учёт. Развитие двигательных качеств.	
Баскетбол	
	Отжимание от пола, учёт. Ведение мяча. Остановка.
	Ведение мяча. Передачи и ловля.
	Челночный бег, учёт. Ведение мяча. Броски.
	Ведение мяча. Передачи. Броски.
	Владение мячом. Подвижные игры.
	Ведение мяча. Передачи. Броски с места.
	Броски после 2-х шагов. Передачи.



	Передача и ловля, учёт. Владение мячом.
	Броски. Учебная игра.
	Броски с места, учёт. Учебная игра.
	Владение мячом. Стритбол.
	Броски после 2-х шагов, учёт. Стритбол.
	Владение мячом.
	Владение мячом в игре.
	Поднимание туловища. Учебная игра.
Лыжная подготовка.	Совершенствование техники лыжных ходов.
	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.
	Совершенствование техники лыжных ходов
	Скользкий шаг в гору.
	Попеременный 2-х шажный ход, учёт. Развитие выносливости.
	Бег 1 км, учёт. Спуски и подъёмы.
	Одновременный одношажный ход, учёт. Спуски и подъёмы.
	Скользкий шаг в гору, учёт. Подвижные игры.
	Развитие выносливости.
	Спуски, учёт. Развитие выносливости.
	Бег 2 км, учёт. Подвижные игры.
	Подвижные игры, эстафеты.
Волейбол	Передачи сверху.
	Приём мяча снизу.
	Тест на быстроту, учёт. Передачи и приём.
	Передачи сверху, учёт. Подвижные игры.
	Нижняя прямая подача. Приём и передачи.
	Передачи над собой, учёт. Миниволейбол.
	Совершенствование приёма и передач.
	Совершенствование приёма, передач и подачи.
	Приём снизу, учёт. Поддачи.
	Нижняя прямая подача, учёт. Миниволейбол.
Лёгкая атлетика	Прыжки в высоту.
	Прыжки в высоту
	Прыжки в высоту. Метание.
	Прыжки в высоту, учёт.
	Старт и стартовый разгон. Развитие скорости.
	Бег 30 метров. Метание.
	Промежуточная аттестация. Зачет нормативов.
	Метание. Прыжки.
	Прыжки в длину. Подвижные игры.
	Бег 1000 метров. Подвижные игры.
	Передача контрольных упражнений. Подвижные игры.
	Подвижные игры и эстафета.