

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Муниципальное казённое учреждение «Управление образования ГО Богданович»
муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №1

к ООП СОО (ФГОС) МОУ Байновской СОШ

Рассмотрено
на заседании ШМО
Григорьев В.А.
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Е.Г. Ерыгина
«31» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ
Н.А. Кунавина
Приказ № 37
«31» августа 2020 г.



Рабочая программа
по предмету
Физическая культура
10-11 класс

Уровень обучения: среднее общее образование
Учитель: Григорьев Владимир Андреевич
Нормативный срок освоения программы: 2 года

с.Байны, 2020 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2. Содержание учебного предмета	7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	8

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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 основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. 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.

3. 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 конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование темы урока
Легкая атлетика 12 ч	
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике в зале и на спортивной площадке. Старт и стартовый разгон.
2	Бег 30 м. Бег до 3 минут.
3	Прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 5 минут. Совершенствовать технику игровых приёмов.
4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП - прыжок в длину с места. Бег до 7 минут.
5	Учёт бега на 100м. Совершенствовать техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 7 минут.
6	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 7 минут.
7	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 10 минут.
8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.
9	Бег в медленном темпе до 11 минут.
10	Полоса препятствий. Учёт техники метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе до 12 минут.
11	Полоса препятствий. Учёт бега на 800м.
12	Упражнение на сопротивление. Контрольное упражнение - бег 3000м.
Волейбол 15 ч	
13	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приём мяча снизу с подачи.
14	Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Совершенствовать технику передачи мяча через сетку.
15	Передача мяча из 1, 5, 6 зон в зону 3. Совершенствовать технику изученных приёмов.
16	Повторить, закрепить и совершенствовать технику изученных приёмов. Игра «картошка».
17	Техника верхней прямой подачи. Передача мяча из 1, 5, 6 зон в зону 3.
18	Совершенствовать технику верхней прямой подачи с приёмом и передачей мяча в зону 3. Учебные игры.
19	Нападающий удар в парах. Совершенствовать прямую подачу.
20	Повороты кругом в движении. Закрепить нападающий удар. Совершенствовать приёмы волейбола.
21	Закрепить повороты кругом в движении. Совершенствовать нападающий удар, прием, передача мяча.
22	Общая физическая подготовка. Подвижная игра.
23	Повторение изученных приёмов волейбола. Учёт техники нападающего удара. Подвижная игра.
24	Совершенствование технической и тактической подготовки в двусторонней игре. Тренировка: подтягивание, пресс.
25	Учёт подтягивание, пресса. Подвижная игра.
26	Тренировочные игры с целью усвоения правил игры. Учёт подтягивание, пресса.

27	Повторить элементы волейбола. Учебная игра с заданием.
Гимнастика 21 ч	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
29	Длинный кувырок вперёд через препятствие. Стойка на голове и руках силой.
30	Учёт техники переворота в упор силой.
31	Учить стойке на кистях. Совершенствовать опорный прыжок.
32	Соскок махом из виса на подколенках, выход в сед из виса прогнувшись.
33	Кувырок назад через стойку на кистях.
34	Учёт техники соскока дугой. Акробатическое соединение. Лазанье по канату.
35	Повторить опорный прыжок через козла в длину. Учёт стойки на кистях у стены.
36	Кувырок назад через стойку на кистях. Контрольное упражнение - переворот в упор.
37	Закрепить соскок на махе назад, переворот из виса с подтягивания. Учёт кувырка назад через стойку на кистях.
38	Акробатическое соединение. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину.
39	Выход силы в упор силой. Учёт выполнения акробатического соединения. Совершенствовать упор на перекладине.
40	Повторить технику опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Игры-эстафеты.
41	Совершенствовать выхода силой. Выход на обе руки.
42	Полоса препятствий. Учёт выход силой в упор силой.
43	Учёт выход в упор силой. Повторить акробатического соединения.
44	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину. Эстафеты.
45	Круговая тренировка по станциям. Закрепить технику опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.
46	Контрольное упражнение - подтягивание, пресс. Совершенствовать опорный прыжок. ОФП.
47	Круговая тренировка на 5-6 станций. Опорный прыжок. ОФП в парах.
48	Круговая тренировка. Учёт техники прыжка через коня ноги врозь. Итоги полугодия.
Лыжная подготовка 24 ч	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
50	Скользящий шаг без палок и с палками.
51	Скользящий шаг без палок и с палками.
52	Попеременный двухшажный ход.
53	Попеременный двухшажный ход.
54	Подъем в гору скольльзящим шагом.
55	Одновременные ходы. Эстафеты.
56	Одновременные ходы. Эстафеты.
57	Повороты переступанием в движении.
58	Повороты переступанием в движении.
59	Передвижение коньковым ходом.
60	Передвижение коньковым ходом.
61	Попеременные ходы. Эстафеты.
62	Торможение и поворот упором.
63	Торможение и поворот упором.
64	Переход с одновременных ходов на попеременные.
65	Преодоление подъемов и препятствий.
66	Преодоление подъемов и препятствий.
67	Переход с одновременных ходов на попеременные.

68	Переход с одновременных ходов на попеременные.
69	Преодоление подъемов и препятствий.
70	Прохождение дистанции до 6 км (юноши).
71	Прохождение дистанции до 4 км (девушки).
72	Передвижение коньковым ходом.
Спортивные игры 15 ч	
73	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов перемещений и остановок в баскетболе. Передача мяча.
74	Совершенствование перемещений и остановок, бросок баскетбольного мяча от плеча.
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) нападение через центрального.
76	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) нападение через центрального.
77	Бросок от груди с дальней дистанции. Учебная игра.
78	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
79	Зонная защита 2х3. Учебная игра.
80	Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмёрка).
81	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра с заданием.
82	Нападение через центрального. Учебная игра с заданием.
83	Учебная игра с заданием.
84	Позиционное нападение и личная опека в игровых взаимодействиях 2х2.
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.
86	Развитие координационных способностей.
87	Позиционное нападение со сменой мест.
Легкая атлетика 15 ч	
88	Прыжок в высоту. Совершенствовать разбег с 9-11 шагов техника перехода через планку. Бег до 4 минут.
89	Прыжок в высоту подбор длины разбега.
90	Прыжок в высоту подбор длины разбега.
91	Прыжок в высоту-переход через планку.
92	Прыжок в высоту-переход через планку.
93	Прыжок в высоту в целом. Прыжки через скакалку.
94	Прыжок в высоту-техника.
95	Техника безопасности при беге и метании, старты с разгоном до 20 м.
96	Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами.
97	Прыжок в длину. Бег 100м на время.
98	Прыжок в длину с разбега, метание мяча. Бег до 7 минут.
99	Прыжок в длину с разбега, метание мяча. Бег до 7 минут.
100	Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.
101	Зачётный урок по: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс.
102	Зачётный урок по: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание пресс.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Кунавина Надежда Анатольевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022