

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Белгорода**

<p align="center">РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ Протокол заседания МО учителей от 30.06.2021 № 7</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНО заместитель директора Дремова Н.Н. / _____ от 10.08.2021 г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ директор школы _____ /_____ Е.В. Литвинова Приказ от 31.08.2021 г. № 443</p>
---	---	--

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
(10-11 класс)

год создания-2021

Содержание программы

Пояснительная записка.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
2. Содержание предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов по темам, с учетом реализации Рабочей программы воспитания.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (10-11 класс) составлена в соответствии со стандартами ФГОС СОО.

Реализация программы предполагает использование УМК В.И. Ляха «Физическая культура» для учащихся 10-11 класс.

Содержание программы рассчитано на 3 часа в неделю.

1. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение 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) гражданскую позицию как 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) сформированность 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) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение 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) навыки 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) сформированность 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 освоения основной образовательной программы должны отражать:

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 освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом уровне.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

Базовый уровень

Знания о физической культуре

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; 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов по темам, с учетом реализации Рабочей программы воспитания

Тематическое планирование ориентировано на положения модуля 4.2. «Школьный урок» Рабочей программы воспитания, являющейся частью содержательного раздела данной образовательной программы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
	Базовая часть	87	87
1.	Знания о физической культуре	10	10
1.1.	Плавание	В процессе урока	
1.2.	Лыжная подготовка	В процессе урока	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2
3.	Физическое совершенствование		
3.1.	Спортивные игры	20	20
3.1.1.	Баскетбол		
3.1.2.	Волейбол		
3.2.	Акробатические и гимнастические	18 (ю)	18 (ю)

	комбинации	24 (д)	24 (д)
3.3.	Легкая атлетика	25	25
3.4.	Элементы единоборств	6 (ю)	6 (ю)
3.5.	Прикладная физическая подготовка	6	6
4.	Вариативная часть	15	15
4.1.	Региональные особенности		
4.2.	Выбор участников образовательных отношений по углубленному изучению одного либо нескольких видов спорта		
4.2.1.	Гандбол		
4.2.2.	Футбол		
4.2.3.	Волейбол		
4.2.4.	Баскетбол		
	Итого часов	102	102

На знания о физической культуре выделяется 10 мин в течение одного урока - всего за учебный год в 48 уроках.

Лыжная подготовка и плавание изучаются в форме теоретического материала в процессе уроков, это в виду отсутствия необходимых условий для прохождения практической части.

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов

10 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/ 2	высокий/ 3
			3(удовлетворительн о	4(хорошо)	5(отличн о)
1	Координационные способности чел. бег 5x10 м (сек.)	д	15,8	15,0	14,6
		м	13,8	13,0	12,6
2	Скоростно-силовые способности пр/дл с места (см)	д	147	181	194
		м		177	224
3	Скоростные способности бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,30	4,70
		м		5,20	4,60
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+14	+16
		м	+3	+8	+11
5	Силовые способности Д – поднимания туловища за 1 мин.(раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	39	45

		м	5	9	14
6	Выносливость Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,11	1,50	1,41
		м	4,07	3,27	3,12
11 класс	Уровни/Баллы				
низкий/ 1	средний/2	высокий/ 3			
1	Координационные способности чел. бег 5x10 м (сек.)	д	15,7	14,9	14,4
		м	13,7	12,9	12,4
2	Скоростно-силовые способности пр/дл. с места (см)	д	142	177	192
		м	198	238	267
3	Скоростные способности Бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,40	4,70
		м	5,00	4,40	4,00
4	Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+15	+17
		м	+3	+8	+12
5	Силовые способности Д – поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	30	40	45
		м	+5	10	16
6	Выносливость Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,07	1,48	1,41

		м	3,55	3,23	3,12
--	--	---	------	------	------

Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 10 классе.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с разбега	Техника выполнения прыжка					
Прыжок в высоту (см)	Техника выполнения прыжка					
Бег 100м	14.5 и меньше	14.9	15,5 и больше	16,5	17.0	17.6
Метание гранаты 500гр(д) 700г(м)	32 и больше	26	22 и меньше	18 и больше	13	11 и меньше
Бег 3000м мальчики	15.00 и меньше	16.00	17.00 и больше			
Бег 2000м девочки				10.10 и меньше	11.40	12.40 и больше
Подтягивание На высокой перекладине	11	9	8			

Легкая атлетика

1. Оценка усвоения бега на результат 100м.
2. Оценка усвоения техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.
3. Оценка усвоения техники: метание гранаты (500г) с 4-5 бросковых шагов на дальность.
4. Оценка усвоения техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.

Баскетбол

1. Оценка усвоения штрафной бросок.

2. Оценка усвоения техники ведения, ловля и передача мяча.

Волейбол

1. Оценка усвоения техники приёма и передачи мяча.

2. Оценка усвоения техники подачи мяча.

Гимнастика

1. Оценка усвоения техники выполнения комбинации на брусьях.

2. Оценка усвоения комплекса упражнений на гимнастическом бревне.

3. Оценка усвоения техники выполнения опорного прыжка.

4. Оценка усвоения техники выполнения акробатических элементов

Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 11 классе

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с разбега	Техника выполнения прыжка					
Прыжок в высоту (см)	Техника выполнения прыжка					
Бег 100м	14.2 и меньше	14.5	15,0 и больше	16,0 и меньше	16,5	17,0 и больше
Метание гранаты 500г(д); 700г (м)	32 и больше	26	22 и меньше	23 и больше	18	12 и меньше
Бег 3000м мальчики	13.00 и меньше	15.00	16.30 и больше			
Бег 2000м девочки				10.00 и меньше	11.30	12.20 и больше

Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8			

Легкая атлетика

1. Оценка усвоения бега на результат 100м.
2. Оценка усвоения техники: метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность.
3. Оценка усвоения техники прыжка в длину с разбега.
4. Оценка усвоения техники прыжка в высоту с разбега.

Баскетбол

1. Оценка усвоения штрафной бросок.
2. Оценка усвоения техники ведения, ловля и передача мяча.

Волейбол

1. Оценка усвоения техники приёма и передачи мяча.
2. Оценка усвоения техники подачи мяча.

Гимнастика

1. Оценка усвоения техники выполнения комбинации на брусках.
2. Оценка усвоения комплекса упражнений на гимнастическом бревне(девушки).
3. Оценка усвоения техники выполнения опорного прыжка.
4. Оценка усвоения техники выполнения комбинации из акробатических элементов.