

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

### **I. Планируемые результаты освоения предмета**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре (базовый уровень) отражают:**

- 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**

**Метапредметные результаты освоения рабочей программы по физической культуре (базовый уровень) отражают:**

- 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**

**Предметные результаты освоения рабочей программы по физической культуре (базовый уровень) отражают:**

- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## II. Содержание учебного предмета

### 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.*

## **– III. Тематическое планирование 10 класс (102 часа)**

№	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ- на уроках (л/а, спортивные игры). Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
2	Высокоскоростной старт до 40м, низкий старт -30 м. Норматив ГТО	1
3	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег с гандикапом.	1
5	Бег-100м Норматив ГТО	1
6	Стартовые ускорения(4-5 повторений). Бег 60м Норматив ГТО	1
7	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20-25 мин (ю),15-20 (д)	1
8	Бег на 2000(д)м, 3000м (ю) без учета времени	1
9	Бег на 100м с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине(д), Подтягивание на перекладине (ю).Прием норм комплекса ГТО	1
10	Бег на 2000м (д), 3000(м) с фиксированием результата. Прием норм ГТО	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места, сгибание и	1

разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО	
12 Эстафетный бег 4*100 . Техника передачи эстафетной палочки	1
13 Техника прыжка высоты с 9-11 шагов (ножницы)	1
14 Бег в гору с ускорением	1
15 Техника метания гранаты 700г(ю),500г(д) на точность и дальность.	1
Прием комплекса ГТО	
16 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с 13-15 шагов	1
Норматив ГТО	
17 Челночный бег . Прием комплекса ГТО	1
18 Прыжок в длину с разбега Прием комплекса ГТО.	1
19 Круговая тренировка	1
20 ИОТ- спортивные игры. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления с сопротивлением защитника.	1
22 Ведение мяча без сопротивления с сопротивлением защитника.	1
23 Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват)	1
24 Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты.	1
25 ИОТна уроках гимнастики и акробатики. Строевая подготовка. Современная система физического воспитания.	1
26 Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью(ю), сед углом, стоя на коленях, наклон назад.	1
27 Акробатика. Стойка на лопатках, «мост», Переворот боком. Длинный кувырок через препятствие .	1
28 Акробатика .Прыжки в глубину. Стойка на руках с помощью(д), «мост».	1
29 Акробатика. Лазанье по гимнастической стенке без помощи рук.	1
30 Акробатика. Лазанье по канату на скорость	1
31 Акробатика. Развитие координационных способностей	1
32 Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
33 Акробатика. Совершенствование висов	1
34 Акробатика. Развитие гибкости. Норматив ГТО.	1
35 Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
36 Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь .Высота115-120см (ю).Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(д)	1
37 Круговая тренировка	1
38 Упражнения в висах и упорах	1
39 Упражнения с набивными мячами(ю), упражнения с обручами, скакалкой(д)	1
40 Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
41 Гимнастические упражнения на брусьях.	1
42 Комплекс на брусьях из числа изученных упражнений.	1

43	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(д), подтягивание на высокой перекладине. Норматив ГТО	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне (д).Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке(ю)	1
45	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1
46	Полоса препятствий	1
47	ИОТ-на занятиях по лыжной подготовке. Правила соревнований. Судейство	1
48	Скользкий шаг без палок и с палками	1
49	Техника попеременного двухшажного хода.	1
50	Техника конькового хода	1
51	Техника отработки общего старта	1
52	Техника конькового хода без палок	1
53	Попеременный четырехшажный ход	1
54	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1
55	Прохождение дистанции до3 км. Преодоление бугров при спуске	1
56	Горнолыжная техника	1
57	Преодоление подъемов и препятствий Торможение и поворот упором.	1
58	Горнолыжная техника	1
59	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение в плуге	1
60	Прохождение дистанции до 3км(д) ,5 км (ю).	1
61	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон., распределение сил по дистанции	1
62	Прохождение дистанции в среднем темпе 3км (д), 5 км (ю) Норматив ГТО	1
63	Лыжная эстафета	1
64	Техника конькового хода	1
65	Сдача норм ГТО-3км(д), 5км (ю)	1
66	Горнолыжная техника-зачет	1
67	ИОТ-на уроках спортивные игры	1
68	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
69	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
70	Технико-тактические действия в игре баскетбол	1
71	Игра по правилам	1
72	ИОТ-на уроках единоборств	1
73	Приемы и страховки	1
74	Приемы борьбы лежа и стоя	1
75	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
76	Подвижные игры типа «Сила и ловкость» «Борьба всадников»	1
77	ИОТ- на уроках спортивные игры	1
78	Совершенствование техники передвижения, комбинации из основных 1	

	элементов техники передвижений в волейболе	
79	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача мяча.	1
80	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
81	Закрепление прямой верхней передачи	1
82	Прямой нападающий удар	1
83	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1
84	Технико-тактические действия в игре волейбол	1
85	Прием мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди-животе	1
86	Игры по упрощенным правилам	1
87	Игры по правилам	1
88	Полоса препятствий	1
89	Эстафета с игровыми упражнениями	1
90	Плавание (сухое). Видео урок: плавание в одежде, освобождение одежды в воде, прыжок вводу способом «ногами в низ», спасение утопающего Виды плавания.	1
91	ИОТ на уроках по л/а. ОФП	1
92	Полоса препятствий	1
93	Бег по пересеченной местности	1
94	Прыжки через препятствие с точным приземлением	1
95	Прыжки высоту способом «перешагивание»	1
96	Техника выполнения прыжка способом «перешагивание»	1
97	Метание гранаты. Норматив ГТО.	1
98	Бег 30м, 60, 100м.	1
99	Бег с гандикапом	1
100	Прыжки в длину с места . Норматив ГТО	1
101	Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность. ОФП	1
102	Подведение итогов учебного года.	1

### Тематическое планирование 11 класс (99 часов)

№	Тема урока	Количество часов
1	ИОТ- на уроках (л/а, спортивные игры). Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
2	Высокий старт до 40м, низкий старт -30 м. Норматив ГТО	1
3	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег с гандикапом.	1

5 Бег-100м Норматив ГТО	1
6 Стартовые ускорения(4-5 повторений). Бег 60м Норматив ГТО	1
7 Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20-25 мин (ю),15-20 (д)	1
8 Бег на 2000(д)м, 3000м (ю) без учета времени	1
9 Бег на 100м с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине(д), Подтягивание на перекладине (ю).Прием норм комплекса ГТО	1
10 Бег на 2000м (д), 3000(м) с фиксированием результата. Прием норм ГТО	1
11 Совершенствование техники прыжка в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО	1
12 Эстафетный бег 4*100 . Техника передачи эстафетной палочки	1
13 Техника прыжка высоту с 9-11 шагов (ножницы)	1
14 Бег в гору с ускорением	1
15 Техника метания гранаты 700г(ю),500г(д) на точность и дальность. Прием комплекса ГТО	1
16 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с 13-15 шагов Норматив ГТО	1
17 Челночный бег . Прием комплекса ГТО	1
18 Прыжок в длину с разбега Прием комплекса ГТО.	1
19 Круговая тренировка	1
20 ИОТ- спортивные игры. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления с сопротивлением защитника.	1
22 Ведение мяча без сопротивления с сопротивлением защитника.	1
23 Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват)	1
24 Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты.	1
25 ИОТна уроках гимнастики и акробатики. Строевая подготовка. Современная система физического воспитания.	1
26 Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью(ю), сед углом, стоя на коленях, наклон назад.	1
27 Акробатика. Стойка на лопатках, «мост», Переворот боком. Длинный кувырок через препятствие .	1
28 Акробатика .Прыжки в глубину. Стойка на руках с помощью(д), «мост».	1
29 Акробатика. Лазанье по гимнастической стенке без помощи рук.	1
30 Акробатика. Лазанье по канату на скорость	1
31 Акробатика. Развитие координационных способностей	1
32 Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
33 Акробатика. Совершенствование висов	1
34 Акробатика. Развитие гибкости. Норматив ГТО.	1

35 Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
36 Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь .Высота115-120см (ю).Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(д)	1
37 Круговая тренировка	1
38 Упражнения в висах и упорах	1
39 Упражнения с набивными мячами(ю), упражнения с обручами, скакалкой(д)	1
40 Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
41 Гимнастические упражнения на брусьях.	1
42 Комплекс на брусьях из числа изученных упражнений.	1
43 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(д), подтягивание на высокой перекладине. Норматив ГТО	1
44 Упражнения на гимнастическом бревне(д).Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке(ю)	1
45 Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1
46 Полоса препятствий	1
47 ИОТ-на занятиях по лыжной подготовке. Правила соревнований. Судейство	1
48 Скользящий шаг без палок и с палками	1
49 Техника попеременного двухшажного хода.	1
50 Техника конькового хода	1
51 Техника отработки общего старта	1
52 Техника конькового хода без палок	1
53 Попеременный четырехшажный ход	1
54 Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1
55 Прохождение дистанции до3 км. Преодоление бугров при спуске	1
56 Горнолыжная техника	1
57 Преодоление подъемов и препятствий Торможение и поворот упором.	1
58 Горнолыжная техника	1
59 Подъем в гору скользящим шагом. Торможение в плуге	1
60 Прохождение дистанции до 3км(д) ,5 км (ю).	1
61 Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон., распределение сил по дистанции	1
62 Прохождение дистанции в среднем темпе 3км (д), 5 км (ю) Норматив ГТО	1
63 Лыжная эстафета	1
64 Техника конькового хода	1
65 Сдача норм ГТО-3км(д), 5км (ю)	1
66 Горнолыжная техника-зачет	1
67 ИОТ-на уроках спортивные игры	1

68	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
69	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
70	Технико-тактические действия в игре баскетбол	1
71	Игра по правилам	1
72	ИОТ-на уроках единоборств	1
73	Приемы и страховки	1
74	Приемы борьбы лежа и стоя	1
75	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
76	Подвижные игры типа «Сила и ловкость» «Борьба всадников»	1
77	ИОТ- на уроках спортивные игры	1
78	Совершенствование техники передвижения, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
79	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача мяча.	1
80	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
81	Закрепление прямой верхней передачи	1
82	Прямой нападающий удар	1
83	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1
84	Технико-тактические действия в игре волейбол	1
85	Прием мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди-животе	1
86	Игры по упрощенным правилам	1
87	Игры по правилам	1
88	Полоса препятствий	1
89	Эстафета с игровыми упражнениями	1
90	Плавание (сухое). Видео урок: плавание в одежде, освобождение одежды в воде, прыжок в воду способом «ногами в низ», спасение утопающего Виды плавания. Плавание на спине с грузом.	1
91	ИОТ на уроках по л/а. ОФП	1
92	Полоса препятствий; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;	1
93	Бег по пересеченной местности	1
94	Прыжки через препятствие с точным приземлением	1
95	Прыжки высоту способом «перешагивание»	1
96	Техника выполнения прыжка способом «перешагивание»	1
97	Метание гранаты. Норматив ГТО.	1
98	Бег 30м, 60, 100м.	1
99	Бег с гандикапом. Подведение итогов.	1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022