

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол от 09.04.2021г № 6

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МОУ «СОШ №21»  
от 09.04.2021г №01-08/85

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(наименование учебного предмета)  
уровень среднего общего образования  
(уровень образования)

Срок реализации: 2 года

Составитель (и): Кудрявцева Т.В., Сенченко Р.В.  
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта  
2021 год

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** изучения физической культуры в средней школе подразумевают:

***В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя будут сформированы:***

- 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.

***В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству) будут сформированы:***

- 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.

***В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу будут сформированы:***

- 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.

***В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми будут сформированы:***

- 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.

***В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре будут сформированы:***

- 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.

***В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни будут сформированы:***

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

***В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений будут сформированы:***

- 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.

***В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся будут сформированы:***

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

**Метапредметные результаты** изучения физической культуры в средней школе содержат:

### **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.

### **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** изучения физической культуры в средней школе включают:

**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 результате изучения Физической культуры выпускник на базовом уровне:**

Раздел программы	«Научится»	«Получит возможность научиться»
<p><i>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</i></p>	<p>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «ЗОЖ»;</p> <p>- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

	<p>характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	
<p><i>Раздел 2.</i> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p><i>Раздел 3. Физическое</i></p>	<p>-выполнять упражнения по коррекции</p>	<p>–сохранять правильную</p>

<p><i>совершенствование</i></p>	<p>и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>–выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>–выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p>– <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p>–<i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></p> <p>–<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p>–<i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></p> <p>–<i>выполнять передвижения на лыжах</i></p> <p>- <i>получит возможность принять участие в ВФСК ГТО</i></p>
---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 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 (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости); оздоровительная ходьба и бег.

## **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

### ***Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)***

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических и гимнастических комбинации (на спортивных снарядах) из ранее изученных элементов.

### ***Легкая атлетика***

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; прыжков в длину и высоту с разбега; метаний гранаты, метаний в цель и на дальность.

### ***Лыжная подготовка***

Совершенствование техники передвижения на лыжах; переходов с одновременных ходов на попеременные, тактики прохождения дистанции.

*Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

### ***Плавание***

Совершенствование техники спортивных и прикладных способов плавания. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Транспортировка пострадавшего.

### ***Спортивные единоборства***

Совершенствование техники приемов страховки и само страховки; технико-тактические действия самообороны.

### ***Прикладная физическая подготовка:***

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта. Прохождение полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

### **10 класс**

**Всего часов-70 (н/ч 2)**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Модуль «Школьный урок»</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b>		Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
<b>2</b>	<b><i>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></b>		<b>70</b>
	Гимнастика с основами акробатики	День бегуна Кросс «Золотая осень» Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ Всероссийская олимпиада школьников. День здоровья Футбольная викторина Урок проектной деятельности Лыжня России. День Земли. Экологический урок. Урок-соревнование Урок проектной	11
	Легкая атлетика		19
	Лыжная подготовка		19
	Спортивные игры		16
	Туризм и национальные виды спорта		3
	Плавание		2

		<p>деятельности</p> <p>Урок-соревнование</p> <p>Праздник «За честь школы»</p>	
	Спортивные единоборства		<p>Непосредственно на</p> <p>практических занятиях</p> <p>физической культурой</p> <p>и по ходу выполнения</p> <p>упражнений,</p> <p>тактических и</p> <p>технических</p> <p>действий</p>
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		

11 класс

Всего часов-68 (н/ч 2)

№	Наименование разделов, тем	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	<i>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</i>		Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
2	<i>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
3	<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>		
	Гимнастика с основами акробатики	День бегуна Кросс «Золотая осень»	12
	Легкая атлетика	Урок здоровья и пропаганды ЗОЖ	16
	Лыжная подготовка	Всероссийская олимпиада школьников.	19
	Спортивные игры	День здоровья Футбольная викторина	16
	Туризм и национальные виды спорта	Урок проектной деятельности Лыжня России.	3
	Плавание	День Земли. Экологический урок. Урок-соревнование Урок проектной деятельности Урок-соревнование Праздник «За честь школы»	2
	Спортивные единоборства		Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		