



Приложение № 3
к основной образовательной программе
среднего общего образования
МАОУ СОШ № 208 с углубленным
изучением отдельных предметов,
утвержденное приказом № 122/2
от 28.08.2021 г.

Рабочая программа по физической культуре

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура на уровне среднего общего образования

1.1. Личностные результаты освоения программы по физической культуре:

Личностные результаты освоения образовательной программы по физической культуре 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.

1.2 Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре

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.

1.3. Предметные результаты освоения программы по физической культуре

Изучение физической культуры должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры 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.

2. Содержание учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования

2.1.Содержание учебного предмета

Раздел 1. 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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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; 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.

2.2. Воспитательный потенциал предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования предполагает следующее:

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя

через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, проблемного вопроса, биографии спортсменов, подготовку сообщений из рубрики «Это интересно», «Мир спорта», «Здоровый образ жизни» и др.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на различные виды сотрудничества, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.

- Проведение событийных уроков, уроков-экскурсий, которые позволяют разнообразить формы работы на уроке, повысить мотивацию к изучаемому предмету, позволяет воспитывать любовь к Родине, спорту, здоровому образу жизни.

- Включение в урок интерактивных форм работы: групповая работа, парная работа, игровую, что позволяет установить доброжелательную обстановку на уроке, позволяет обучающимся в процессе общения не только получать знания, но и приобретать опыт.

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- Использование ИКТ технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся.

- Использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.

- Применение в рамках урока методики «смыслового чтения текста», позволяет не только повысить результаты предметных результатов, но и усилить воспитательный потенциал урока через полное осмысление прочитанного текста и последующее его обсуждение.

- Поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках выполнения проектов даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях).

- Использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока).

- Сотрудничество педагога и обучающихся на учебном занятии позволяет не только приобретать знания, опыт и навыки, но и обеспечивать переход в социально значимые виды групповой, парной и самостоятельной деятельности. Тесная связь обучения и воспитания позволяет создать все условия для развития высококравственной, творческой всесторонне развитой личности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы

№	Тема	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	14
3	Легкая атлетика	16	14
4	Баскетбол	10	10
5	Волейбол	16	16
6	Футбол	6	4
7	Лыжная подготовка	8	8
	Итого	68	66

10 класс

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Основы знаний. ТБ на уроках л/а. Современное развитие Олимпийских видов спорта. Российские чемпионы.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Круговая эстафета с этапом до 150м.
3	Беговые упражнения. Низкий старт от 10 до 15 м. Зачет. Бег 30,60 метров.
4	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Зачет. Бег 300 метров.
5	Метание мяча с 3-4 бросковых шагов в цель. Бег до 15 мин.
6	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега. Бег до 20 мин.
7	Проверка уровня физической подготовленности: ч.б. 10х10. Прыжок в длину с места. Подтягивание (юн.), подтягивание на н/перекладине (дев.).
8	Бег 3000 метров (юн.), 2000 метров (дев.)
9	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов. Соревнования по легкой атлетике, судейство. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
10	Зачёт. Метание гранаты. Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юн.); 20 мин. (дев.). Футбол.
Баскетбол	
11	ТБ при работе с н/м. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
12	ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.
13	Ловля и передача мяча различными способами.
14	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
15	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением.
16	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
17	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
18	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
19	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.
20	Нападение против личной защиты. Учебная игра.

Гимнастика	
21	Основы знаний. ТБ. Строевые упражнения, перестроения.
22	Повороты в движении. УГГ со скакалкой. Прыжки через скакалку.
23	Упражнения с набивными мячами. Подтягивание. Канат.
24	Подъём туловища из положения лежа на полу. Канат.
25	Развитие гибкости. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Приёмы лазания по канату
26	Зачет. Подтягивание (юн.). Сгибание разгибание туловища лежа на спине (дев.) за 1 минуту. Акробатические элементы: сед углом, стойка на лопатках, "мост" .
27	Кувырки вперёд и назад, переворот в сторону. Стойки: на руках (с помощью); на коленях, наклон назад; стойка на лопатках.
28	Знать: кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях, наклон назад (дев). УГГ для хорошего настроения.
29	Лазание по канату, техника выполнения. Комбинация из разученных элементов. УГГ с гимн палкой.
30	УГГ от 2.12. М-лазание по канату без помощи ног. Д- мост. Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
31	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствование ОРУ без предметов. Опорный прыжок.
32	Опорный прыжок через коня: ноги врозь (ю); прыжок углом (д). ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка.
Волейбол	
33	ТБ на уроках волейбола. Техника передачи мяча двумя руками сверху.
34	Совершенствование техники нападающего удара.
35	Защитные действия игроков, блокирование. Отбивание мяча кулаком через сетку.
36	Учебная игра. Правила предупреждения травматизма на уроках ФК.
37	Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар через сетку.
38	У-скак за 1 мин. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
39	У-гибкость из положения стоя. Прямой нападающий удар из 3 –ей зоны.
40	Ч.б.: 3*10м, 4*15м. Страховка блокирующих. Учебная игра.
41	У-ч.б. 3*10м. Прямой нападающий удар из 2 -ой зоны. Учебная игра.
Лыжная подготовка	
42	Знания о ФК. Лыжная подготовка. ТБ. История.
43	Техника попеременного двухшажного хода.
44	Техника одновременно одношажного хода.
45	Виды лыжных стоек, их применении в зависимости от рельефа местности.
46	Техника перехода с попеременного на одновременные ходы.
47	Обучение коньковому ходу.
48	Истории лыжных гонок, основные виды гонок.
49	Преодоление подъемов и впадин.
Волейбол	
50	УГГ с н/м. Прямой нападающий удар из 4 -ой зоны. Страховка блокирующих. Правила в/б
51	У-броски н/м из положения сидя. Эстафеты с н/м. Правила в/б.
52	Зачёт. Нижняя передача над собой. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий

	удар.
53	У-подтягивание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
54	Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.
55	Зачет. подача мяча через сетку. Тактика игры в защите и нападении. Прием мяча с нападающего удара. Учебная игра.
56	Зачет. Верхняя передача над собой. Совершенствование нижней передачи. Учебная игра.
Футбол	
57	Футбол. ТБ и правила игры, совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы и средней частью.
59	Техника ударов по воротам со средней и дальней дистанции. Совершенствование ведения мяча.
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Зачет.
61	Изучение правил футбола, технических приёмов
62	Учебная игра. Тактика игры в нападении.
Лёгкая атлетика	
63	Л/а. ТБ. Ускорения из разных положений. Подтягивание (юн.); сгибание разгибание туловища (дев.).
64	У-бег 30, 100 метров. Эстафетный бег. Наклон вперед из положения сидя. Прыжок в высоту.
65	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Метание гранаты. Эстафетный бег.
66	Зачет. Прыжок в высоту с разбега на результат. Метание гранаты.
67	У-метание гранаты с разбега. Тактика бега на средние дистанции длинные дистанции.
68	Бег 2000м (д) и 3000м (ю).

11 класс

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика	
1	Основы знаний. ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон.
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон и бег по дистанции. Тестирование бега 30 метров
3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет. Бег 100 метров. Финиширование в спринтерском беге.
4	Метание гранаты. Зачет. Челночный бег 10 x 10 метров
5	Метание гранаты. Бег в равномерном темпе на выносливость
6	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет. Метание гранаты на дальность.
7	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет. Бег 2000 м. (д); 3000 м (ю)
8	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тестирование подтягивания: (юноши) на высокой перекладине; (девушки) на низкой перекладине из вися лежа; ПДМ.
Баскетбол	
9	Основы знаний. ТБ. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
10	Ловля и передача мяча в прыжке, в движении со сменой мест.
11	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

12	Зачет. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
13	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зачет. Бросок мяча в прыжке
14	Нападение против личной защиты. Техника выполнения накрывания и отбивания мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.
15	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.
16	Зачет. Техника выполнения накрывания и отбивания мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.
17	Тактика игры «Малая восьмерка».
18	Тактика игры «Малая восьмерка». Зачет. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.
Гимнастика	
19	Основы знаний. ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.
20	Акробатика. Повороты в движении. Перестроения. Прыжки через скакалку.
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.
22	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.
23	Зачет. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Кувырки вперед и назад. Комбинации из разученных элементов
24	Стойка на голове и руках. Стойка на коленях, наклон назад.
25	Комбинации из разученных элементов. Полоса препятствий.
26	Зачет. Комбинации из разученных элементов. Канат.
27	Лазанье по канату. Прыжки через скакалку
28	Зачет. Лазанье по канату. Опорный прыжок через коня: ноги врозь (ю); прыжок углом (д).
29	Тестирование гибкости. Опорный прыжок через коня
30	Зачет. Опорный прыжок через коня. Подтягивание. Круговая тренировка.
31	Зачет. Пресс за 1 мин; подтягивание. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.
32	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
Волейбол	
33	ТБ. Судейство игры волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.
34	Передача мяча снизу 2-мя руками после перемещения вперед
35	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку
36	Зачет. Передача мяча сверху 2-мя руками. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки
37	Зачет. Передача мяча снизу 2-мя руками. Прием мяча, отраженного сеткой
38	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование.
39	Верхняя прямая подача. Индивидуальные и командные действия в нападении и защите
40	Зачет. Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование Индивидуальные и командные действия в нападении и защите
Лыжная подготовка	
41	ТБ. Основы знаний. Способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
42	Техника одновременного одношажного хода. Зачет. Техника попеременного двухшажного хода.

43	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом
44	Зачет. Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Поворот в движении переступанием.
45	Техника одновременного двушажного и попеременного четырехшажного ходов. Прохождение дистанции 3км на время
46	Зачет. Спуски с поворотами и торможениями. Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.
47	Коньковый ход. Переход с хода на ход
48	Зачет. Техника попеременного четырехшажного хода. Спуски с поворотами и торможениями. Подъем в гору скользящим шагом.
Волейбол	
49	ТБ. Одиночное блокирование нападающих ударов. Учебная игра.
50	Групповое блокирование нападающих ударов. Техника выполнения кроль на груди
51	Техника выполнения верхней и нижней передачи. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
52	Зачет. Техника выполнения верхней передачи мяча. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
53	Зачет. Техника выполнения нижней передачи мяча. Атакующие удары против блокирующего.
54	Прием мяча от сетки. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.
55	Нападение через 2-ю, 4-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.
56	Прямой нападающий удар через сетку. Прием мяча с нападающего удара. Учебная игра.
Футбол	
57	ТБ. Правила игры, совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы и средней частью. Удар по катящемуся мячу со средней дистанции.
59	Техника ударов по воротам. Совершенствование ведения мяча. Тактические действия в защите.
60	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Тактические действия в нападении.
Лёгкая атлетика	
61	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание (юн.); сгибание разгибание туловища (дев.). Прыжок в высоту.
62	Подготовка к сдаче норм ГТО. Гибкость стоя. Зачет. Ч.б. 3x10. Прыжок в высоту: подбор разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.
63	Зачет. Прыжок в высоту с разбега на результат. Прыжок в длину с места.
64	Бег 30 метров. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Метание гранаты.
65	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет. Бег на результат 100 метров. Метание гранаты.
66	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание (юн.); сгибание разгибание туловища (дев.). Прыжок в высоту.