

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управления образования администрации Тотемского муниципального округа**

**МБОУ "Юбилейная СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим  
советом

МБОУ "Юбилейная СОШ"  
1 от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором МБОУ  
"Юбилейная СОШ"

Макаровой Т.А.  
приказ № 120 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

**п.Юбилейный 2023**

## **1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **1.1. Личностные результаты:**

- 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;
- 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, потребностей 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.**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

- деятельность; использовать всевозможные 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.

- Универсальные учебные действия.

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

#### 1.3. Предметные результаты.

**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 (134 часов)**

10 класс (68 часов)

### **Физическая культура и здоровый образ жизни -4 часов**

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 – 4 часа**

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 – 60 часов**

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.

Наименование базовых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, элементы единоборства.

### **11 класс -68 часов**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни -4 часов**

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 – 4 часа**

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 – 60 часов**

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.

Наименование базовых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, элементы единоборства.

Промежуточной аттестацией обучающихся является накопительная система оценивания. Отметка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое по результатам зачетов по темам:

«Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Элементы единоборств», «Плавание (теория)».

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

#### 10 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура и здоровый образ жизни</li> <li>• Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>• Физическое совершенствование</li> </ul>		60  4  4
2	<p>Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с основами акробатики.</li> <li>• Лёгкая атлетика.</li> <li>• Спортивные игры – Баскетбол.</li> </ul>	<p>ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена</p> <p>Тотемская верста. Кросс Нации. День Здоровья(туристический слет)</p> <p>Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ</p>	<p>10 часов</p> <p>16 часов</p> <p>8 часов</p> <p>8 часов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры – Волейбол.</li> <li>• Лыжная подготовка.</li> <li>• Элементы единоборств</li> </ul>	Пляжный волейбол. Правила ТБ  Вологда-марафон. Лыжня России  Экипировка. Снаряжение. Строевая подготовка	14 часов
	<b>Итого 68 часов</b>		

### 11 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура и здоровый образ жизни</li> <li>• Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>• Физическое совершенствование</li> </ul>		60  4  4
2	Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с основами акробатики.</li> <li>• Лёгкая атлетика.</li> <li>• Спортивные игры – Баскетбол.</li> </ul>	ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена  Тотемская верста. Кросс Нации. День Здоровья(туристический слет)  Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ, соревнования,	10 часов  16 часов  8 часов  8 часов



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры – Волейбол.</li> <li>• Лыжная подготовка.</li> <li>• Элементы единоборств</li> </ul>	эстафеты Пляжный волейбол. Правила ТБ Вологда-марафон. Лыжня России Экипировка. Снаряжение. Строевая подготовка	14 часов
--	---	--	----------

### Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме накопительной системы отметок и выставляется по результатам трех практических испытаний из шести предложенных

- 1) силовые - подтягивания на высокой перекладине юноши, низкой девушки
- 2) скоростные – бег 30м
- 3) координационные - челночный бег 3\10
- 4) гибкость - наклон вперед из положения сидя
- 5) скоростно- силовые - прыжок в длину с места
- 6) выносливость - 6 минутный бег.

Нормативы испытательных тестов представлены в таблице.

Кроме перечисленных нормативов школьники по желанию могут выполнить нормативы комплекса ГТО 5-6 ступени.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и < 7,2	9,7 и < 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и > 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и < 190	195-210 205-220	230 и > 240	160 и < 160	170-190 170-190	210 и > 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и < 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и > 1500	900 и < 900	1050-1200 1050-1200	1300 и > 1300

5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и < 5	9-12 9-12	15 и > 15	7 и < 7	12-14 12-14	20 и > 20
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и < 5	8-9 9-10	11 и > 12	6 и < 6	13-15 13-15	18 и > 18