

Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Приложение № ____
к содержательному разделу средней образовательной программы
среднего общего образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
И. Б. Бушаева
Приказ от 30.08.2024 г. № 304-ОД

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета/ курса)

среднее общее образование

(уровень образования)

10-11 класс

(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское
2024 г.

Содержание учебного предмета

10 класс

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Итоги возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системой организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

ВФСК «ГТО» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «ГТО» в СССР и РФ. Характеристика структурой организации комплекса «ГТО» в современном обществе, нормативные требования пяти ступени для учащихся 1617 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в РФ. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 л. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО». Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивая. Самостоятельная физическая подготовка и оседлости планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры»

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение

правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов. Развитие координации движений, силовых способностей, выносливости.

Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости, силовых способностей, скоростных способностей, координации движений.

Модуль «Зимние виды спорта»: «Лыжная подготовка» - развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей: передвижения по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Развитие координации: упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

«Конькобежный спорт» - овладение отдельными элементами техники катания на коньках, использование различных упражнений соревновательного характера, игры, игровые задания и эстафеты, катание со слабой интенсивностью. Обучение техники специальных упражнений и бегу на коньках: обучение имитации бега по прямой, обучение имитации бега по прямой прыжками, обучение пригибной ходьбе, обучение имитации бега по повороту, обучение технике бега по прямой и повороту на длинные и короткие дистанции, обучение технике бега со старта.

Модуль «Фрлбол». Фрлбольный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры во фрлбол. Правила безопасного, правомерно поведения во время соревнований по фрлболу в качестве зрителя, болельщика. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Технические приёмы и тактические действия во фрболе, изученные на уровне среднего общего образования. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите. Учебные игры во фрлбол.

Модуль «Бадминтон». Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятия бадминтоном. Совершенствование панической и тактической подготовки в бадминтоне. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание учебного предмета 11 класс

- 1. Знания о физической культуре.** Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура» цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясение мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.
- 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.** Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО». Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и осведомленности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.
- 3. Физическое совершенствование.**
 - 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.
 - 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль «Спортивные игры». Футбол: повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол: повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол: повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Упражнения для развития подвижности суставов. Развитие координации движений, силовых способностей, выносливости.

Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости, силовых способностей, , скоростных способностей, координации движений.

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей: передвижения по отлогому склону с дополнительным отягощением, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Развитие координации: упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Фролбол». Фролбольный словарь терминов и определений. Правила соревнований игры во фрлбол. Правила безопасного, правомерно поведения во время соревнований по фрлболу в качестве зрителя, болельщика. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Технические приёмы и тактические действия во фрболе, изученные на уровне среднего общего образования. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите. Учебные игры во фрлбол.

Модуль «Бадминтон». Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятия бадминтоном. Совершенствование панической и тактической подготовки в бадминтоне. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Сформированность гражданской позиции облучающегося как активного и ответственного члена российского общества.
2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка.
3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей.
4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам.
5. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и проданному наследию, памятникам, традициям народов России, лостиениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде.
6. Осознание духовных ценностей российского народа.
7. Сформированность нравственного сознания, этического поведения.
8. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего.

9. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчество, спорта, труда, общественных отношений.
10. Убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества.
11. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
12. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
13. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
14. Готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие.
15. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
16. Расширение опыта деятельности экологической направленности.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия

1. Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне.
2. Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.
3. Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.
4. Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
5. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.
6. Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.
7. Разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов.
8. Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
9. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.
10. Уметь интегрировать знания из разных предметных областей.
11. Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные коммуникативные действия

1. Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.
2. Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты.
3. Владеть различными способами общения и взаимодействия.
4. Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.
5. Развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.
2. Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.
3. Давать оценку новым ситуациям.
4. Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений.
5. Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.
6. Оценивать приобретённый опыт.
7. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний.
8. Постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.
9. Развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
10. Признавать своё право и право других на ошибку.

Предметные результаты

10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

1. Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатель индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм комплекса «ГТО».

3. Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровые виды спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «ГТО»;
- уметь характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;
- уметь выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям;
- овладеть практическим навыкам участия в соревнованиях по флорболу;
- овладеть основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10 класса.

Предметные результаты

11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

1. Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждение раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «ГТО», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

3. Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетически единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях комплекса «ГТО»;
- уметь характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;
- уметь выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям;
- овладеть практическим навыкам участия в соревнованиях по флорболу;
- овладеть основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 11 класса.

Тематическое планирование

Наименование модуля	Кол-во часов по ФОП	Кол-во часов по рабочей программе		В том числе кон-ых норм-ов		ЭОР
		10 класс	11 класс	10 класс	11 класс	
1. Знания о физической культуре		В процессе урока		-	-	https://www.uchportal.ru/load/100
2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.		5	5	1	1	http://www.kazedu.kz/
3. Спортивно-оздоровительная деятельность						http://www.kazedu.kz/
3.1. Модуль «Спортивные игры»		40	40			http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1.1. Баскетбол		18	18	2	2	http://sport-men.ru/
3.1.2. Волейбол		20	20	2	2	http://pedsovet.su/load/103
3.1.3. Футбол		2	2	-	-	http://pedsovet.su/load/96

						7
3.2. Модуль «Гимнастика»		15	15	5	5	http://pedsovet.su/load/74
3.3. Модуль «Легкая атлетика»		22	22	10	10	http://pedsovet.su/load/98
3.4. Модуль «Зимние виды спорта»		12	12	2	2	http://pedsovet.su/load/98
3.5. Модуль «Фролбол»		5	5	-	-	http://pedsovet.su/load/98
3.6. Модуль «Бадминтон»		3	3	-	-	http://pedsovet.su/load/98
Итого	102	102	102	22	22	

Распределение часов по разделам в ФОП не указано, поэтому в рабочей программе распределение часов по модулям было произведено учителем самостоятельно, ориентируясь на используемые учебно-методические комплексы. Часть времени, отведенная на раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность», переходит в раздел «Физическое совершенствование» для углубленной подготовки спортивных игр.