

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3 Тракторозаводского района Волгограда»

Выписка из основной образовательной программы  
среднего общего образования

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 классов

Выписка верна 30.08.2024

Директор



С.В. Прохорова

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 класса (базовый уровень)**

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

**Цели курса:** Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного курса.** Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, вследствие чего укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Описание места предмета в учебном плане.** В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 136 часа.

### **Содержание учебного курса:**

Курс состоит из 4 разделов: знания о физической культуре, способы самостоятельной деятельности, Физкультурно-оздоровительная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **10 класс**

**Раздел 1.** Знания о физической культуре – 5ч.

**Раздел 2.** Способы самостоятельной двигательной деятельности – 4 ч.

**Раздел 3.** Физическое совершенствование – 59

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч.

Спортивно-оздоровительная деятельность – 42 ч.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность – 5 ч.

Спортивная и физическая подготовка – 9 ч.

#### **11 класс**

**Раздел 1.** Знания о физической культуре – 5ч.

**Раздел 2.** Способы самостоятельной двигательной деятельности – 4 ч.

**Раздел 3.** Физическое совершенствование – 59

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч.

Спортивно-оздоровительная деятельность – 42 ч.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность – 5 ч.

Спортивная и физическая подготовка – 9 ч.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

*Гражданское воспитание:* сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам. *Патриотическое воспитание:* сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России.

*Духовно-нравственное воспитание:* осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. *Эстетическое воспитание:* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства.

*Физическое воспитание:* сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

*Трудовое воспитание:* готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.

*Экологическое воспитание:* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Познавательные универсальные учебные действия:* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

*Регулятивные универсальные учебные действия:* давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; признавать своё право и право других на ошибку;

*Коммуникативные универсальные учебные действия:* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической

значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **10 класс**

#### **1. Знания о физической культуре.**

Физическая культура как социальное явление. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.

#### **2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Здоровье как базовая ценность человека и общества. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля,

#### **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.

##### **3.3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

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 «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **11 класс.**

#### **1. Знания о физической культуре.**

Здоровый образ жизни современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие «профессионально-ориентированная физическая

культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении 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. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности.

## **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.

3.3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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 «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **УМК техническое оснащение:**

#### **Учебник**

- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: «Просвещение», 2021.

- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2021;

#### **Методическая литература**

- Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. – М.: «Просвещение», 2018

- Родиченко В.С. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник» - М.: «Физкультура и спорт», 2018.

#### **Наглядные пособия:**

- Таблицы по стандартам физического развития и подготовленности;

- Таблицы по ГТО

#### **Мультимедийные ресурсы**

- диски с презентациями по основным разделам и темам;
- аудиозаписи для проведения уроков.

**ЦОР:**

<https://resh.edu.ru/subject/9/> Российская электронная школа. Физическая культура

**Тематическое планирование  
учебного курса по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела программы*</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>10 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10">https://resh.edu.ru/subject/9/10</a> Российская электронная школа. Физическая культура.
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	<b>4</b>	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>59</b>	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	42	
3.3.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.	5	
3.4	Спортивная и физическая подготовка – 9 ч.	9	
<b>11 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a> Российская электронная школа. Физическая культура.
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	<b>4</b>	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>59</b>	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	42	
3.3.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.	5	
3.4	Спортивная и физическая подготовка – 9 ч.	9	