

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

---

Приложение ООП СОО  
Приказ № 196-од от 01.09.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Базовый уровень  
среднее общее образование**

Разработчик/ составитель:  
Юрастов Я.В.  
учитель физической культуры

г. Томск

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана для уровня среднего общего образования и реализуется на базовом, предназначена для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов учащихся в получении необходимых теоретических знаний и практических навыков, соответствующих требованиям времени и общества.

Нормативно-правовые основания разработки и реализации рабочей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений).

- Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Учитель будущего» на 2018 – 2024 годы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) в редакции изменений и дополнений.

- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Концепция организации профориентационной работы в образовательных учреждениях Города Томска, Распоряжение департамента образования Администрации Города Томска от 19 января 2017 года №18-р.

- Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

**УМК, на основе которого разработана программа:**

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015 год.

**Актуальность программы** при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

**Отличительная особенность программы:**

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

**Цель и задачи программы:** Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Адресат программы:** данный курс ориентирован на учащихся 10 – 11 классов.

**Объем и срок освоения программы:** на освоение курса всего отводится 102 часа, 3 часа в неделю. Программа реализуется два учебных года.

Рабочая программа ориентирована на достижение результатов ФГОС. Обеспечивает преемственность начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

***Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:***

- 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.

***Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами:***

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*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. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.*

## **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.

**Выпускник 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;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

**Выпускник 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 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.*

## II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Базовый уровень

#### 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.

#### 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.

#### 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; конькобежная подготовка; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Раздел программы	Темы
I.	Знания о физической культуре:	<b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b>
		Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности
		Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели

		Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья
		<b><i>Оздоровительные системы физического воспитания</i></b>
		Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности
		Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите
		Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке
		<b><i>Атлетическая гимнастика как системы занятий по формированию стройной фигуры</i></b>
		Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития
		Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии; возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции
		Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий
		Правила техники безопасности
		Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания
		<b><i>Спортивная подготовка</i></b>
		Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности)
		Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий)
<b>II.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании)

		Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий
		Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью
		Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам)
		Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний
		Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах
		Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»)
		Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	<i>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой</i>
		Оздоровительная ходьба и бег
		Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости
		Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры
		Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
		<i>Упражнения в системе спортивной подготовки</i>
		<p><b>Гимнастика с элементами акробатики:</b>  <i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; длинный кувырок; кувырок назад в упор присев; комбинация из четырех акробатических элементов.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), опорный прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>



		<p>гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
		<p><b>Легкая атлетика:</b> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением и низкий старт; бег в равномерном темпе до 15-20 мин; упражнения общей физической подготовки.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте с поворотом и с продвижением; в длину с места и с разбега, в высоту; прыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> набивного мяча (2 кг) на дальность из положения стоя грудью в направлении метания из разных и.п, с места и с шага, с двух-четырёх шагов. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча (150 гр.) на дальность и с 4-5 бросковых шагов; в вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м (девушки); до 16 м (юноши).</p>
		<p><b>Спортивные игры:</b> <i>Футбол:</i> перемещения в стойке; удар по катящемуся мячу внутренней и внутренней частью подъема, носком и серединой лба (по летящему мячу) по неподвижному мячу; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой; обводка мяча между стоек; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; перехват мяча; игра в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Баскетбол:</i> передвижения без мяча в стойке; ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча правой, левой рукой на месте и с изменением направления движения и скорости, в средней, низкой и высокой стойке; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой; броски мяча двумя руками от груди в кольцо после ведения и остановки; перехват мяча; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5; игра по</p>

		<p>упрощенным правилам баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> перемещения в стойке правым и левым боком; передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку, на месте и после перемещения вперед; прямая нижняя подача мяча; прием мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку на месте и после перемещения; передача мяча над собой и во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; игра по упрощенным правилам волейбола, играть в «Пионербол».</p>
		<p><b>Конькобежный спорт:</b> Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Старт. Стартовый разбег. Развитие скоростной выносливости.</p>
		<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики.</i></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ног; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы</p>

		<p>упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><i>На материале легкой атлетики.</i></p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 800 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;</p>
--	--	--

		прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
--	--	---

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема	Количество часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	23
3	Спортивные игры (Баскетбол)	12
4	Конькобежный спорт	15
5	Гимнастика с элементами акробатики	10
6	Спортивные игры (Волейбол)	17
7	Легкая атлетика	24
	<b>Итого</b>	<b>102</b>