

**Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования ФГОС
МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ№1»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): среднего общее образование, 10-11 класс

Количество часов: 204

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

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.

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 и 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.

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.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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.

Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в

начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля.

Тематическое планирование

| Разделы и темы | количество часов | |
|-------------------------------------|------------------|------------|
| | 10 класс 11 | |
| Теоретическая подготовка | в процессе урока | |
| Спортивные игры | | |
| Баскетбол | 33 | 33 |
| Волейбол | 10 | 10 |
| Легкая атлетика | 27 | 27 |
| Гимнастика с основами акробатики | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| Итого | 102 | 102 |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

Рассмотрено на заседании
МО учителей спортивно-
эстетического цикла
Руководитель МО Годова Т.А

Согласовано
Заместитель директора
по НМР
Мокрецова Н.В.

Утверждаю
Директор МОУ ИРМО
«Хомутовская СОШ № 1»
Романова О.И.

Протокол №1
от «__» _____ 2018 г.

«__» _____ 2018 г.

Приказ № _____
«__» _____ 2018 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физкультуре
на 2017-2018 учебный год**

Класс: 10

Учитель: Годова Т.А

Количество часов: всего 102 часа; в неделю - 3 часа.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы «Физическая культура 10-11 классы» Годовой Т.А., Труфановым С.В, утвержденной приказом МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № _____ от _____ 20 _____ г

2018г

| № п/п | дата | корр. | тема урока | КОЛ-ВО |
|-------|------|-------|---|-----------|
| 1 | | | Лёгкая атлетика Правила ТБ. Высокий и низкий старт | 15 |
| 2 | | | Совершенствование технике спринтерского бега до40м | 1 |
| 3 | | | Совершенствование стартового разгона, эстафетный бег | 1 |
| 4 | | | Совершенствование техники длительного бега до 25 минут | 1 |
| 5 | | | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15шагов разбега | 1 |
| 6 | | | Входной контроль : бег 100м с учётом времени | 1 |
| 7 | | | Контрольный норматив: подъём туловища за 30 секунд | 1 |
| 8 | | | Контрольный норматив: прыжок в длину с места | 1 |
| 9 | | | Контрольный норматив: силовая подготовка | 1 |
| 10 | | | Контрольный норматив: бег 1000м | 1 |
| 11 | | | Контрольный норматив: тест на гибкость | 1 |
| 12 | | | Совершенствование техники прыжка в высоту | 1 |
| 13 | | | Развитие координационных способностей: полоса препятствий | 1 |
| 14 | | | Совершенствование техники метания гранаты д(500гр) ю(700гр) | 1 |
| 15 | | | Контрольный норматив: метание гранаты д(500гр) ю(700гр) | 1 |
| 16 | | | Баскетбол Правила ПБ. Ведение и передачи мяча в различных стойках. | 33 |
| 17 | | | Совершенствование ведения с остановками и поворотами. | 1 |
| 18 | | | Совершенствование ловли и передачи мяча | 1 |
| 19 | | | Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления | 1 |
| 20 | | | Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника | 1 |
| 21 | | | Совершенствование технике ведения мяча без сопротивления | 1 |
| 22 | | | Совершенствование технике ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |
| 23 | | | Совершенствование технике бросков мяча без сопротивления | 1 |
| 24 | | | Совершенствование технике бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|--|
| 25 | | Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча | 1 | |
| 26 | | Совершенствование техники защитных действий против игрока с мячом | 1 | |
| 27 | | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание,) | 1 | |
| 28 | | Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание) | 1 | |
| 29 | | Комбинация элементов техники перемещения игроков | 1 | |
| 30 | | Комбинация элементов техники владения мячом | 1 | |
| 31 | | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | |
| 32 | | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении | 1 | |
| 33 | | Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите | 1 | |
| 34 | | Совершенствование групповых тактических действий в нападении | 1 | |
| 35 | | Совершенствование групповых тактических действий в защите | 1 | |
| 36 | | Совершенствование командных тактических действий в нападении | 1 | |
| 37 | | Совершенствование командных тактических действий в защите | 1 | |
| 38 | | Технико- тактические действия игроков в нападении | 1 | |
| 39 | | Технико- тактические действия игроков в защите | 1 | |
| 40 | | Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо с места | 1 | |
| 41 | | Совершенствование штрафного броска | 1 | |
| 42 | | Контрольный норматив: штрафной бросок | 1 | |
| 43 | | Совершенствование броска мяча в кольцо в прыжке | 1 | |
| 44 | | Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо в прыжке | 1 | |
| 45 | | Совершенствование техники броска мяча в кольцо трёхочкового | 1 | |
| 46 | | Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо трёхочкового | 1 | |
| 47 | | Игра в баскетбол по правилам. Развитие психомоторных способностей. | 1 | |
| 48 | | Комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | |
| 49 | | Лыжная подготовка Инструктаж по охране труда и Т.Б. на уроках | 18 | |
| 50 | | Особенности физической подготовки лыжника | 1 | |
| 51 | | Основные элементы тактики в лыжных ходах. | 1 | |
| 52 | | Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|--|
| 53 | | Совершенствование одновременного хода | 1 | |
| 54 | | Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение | 1 | |
| 55 | | Совершенствование торможения и поворот « плугом» | 1 | |
| 56 | | Прохождение дистанции до 5км классикой | 1 | |
| 57 | | Игра « Гонка с выбывание» и « Как по часам» | 1 | |
| 58 | | Прохождение дистанции до 5 км попеременным ходом | 1 | |
| 59 | | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | |
| 60 | | Тактика лыжных ходов: распределение сил, лидирование | 1 | |
| 61 | | Тактика лыжных ходов: обгон, финиширование | 1 | |
| 62 | | Контрольный норматив : торможение «плугом» | 1 | |
| 63 | | Совершенствование попеременного четырёхшажного хода | 1 | |
| 64 | | Контрольный норматив : дистанция (д) 3000м (ю) 5000м свободный стиль | 1 | |
| 65 | | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 | |
| 66 | | Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам» | 1 | |
| 67 | | Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения | 14 | |
| 68 | | Совершен.перестроения из колонны по 1 в колонны по 2, 4 в движ | 1 | |
| 69 | | Совершен.перестроения из колонны п1 в колонны по 4, 8 в движ | 1 | |
| 70 | | Совершенствование поворотов кругом в движении | 1 | |
| 71 | | Совершенствование ОРУ с предметами на месте | 1 | |
| 72 | | Совершенствование ОРУ с предметами в движении | 1 | |
| 73 | | Комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища | 1 | |
| 74 | | Развитие гибкости: спец. упражнения | 1 | |
| 75 | | Совершенствование опорного прыжка через коня « ноги врозь» | 1 | |
| 76 | | Контрольный норматив: опорный прыжок через коня « ноги врозь» | 1 | |
| 77 | | Совершенствование акробатических упражнений: стойки, кувырки | 1 | |
| 78 | | Контрольный норматив: прыжки на скакалке за 3 минуты | 1 | |
| 79 | | Развитие координационных способностей : полоса препятствий | 1 | |
| 80 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |
| | | Волейбол | 10 | |

| | | | | |
|------------|--|---|------------|--|
| 81 | | Правила техники безопасности на уроке. Правила игры в волейбол | 1 | |
| 82 | | Совершенствование техники передвижений, остановок | 1 | |
| 83 | | Совершенствование техники поворотов и стоек | 1 | |
| 84 | | Совершенствование техники верхнего приёма мяча | 1 | |
| 85 | | Контрольный норматив: верхний приём мяча | 1 | |
| 86 | | Совершенствование техники нижнего приёма мяча | 1 | |
| 87 | | Контрольный норматив: нижний приём мяча | 1 | |
| 88 | | Совершенствование тактики игры | 1 | |
| 89 | | Совершенствование техники подачи и нападающего удара | 1 | |
| 90 | | Совершенствование игры в волейбол | 1 | |
| 91 | | Лёгкая атлетика Правила ТБ. Совершенствование техники длительного бега. | 12 | |
| 92 | | Совершенствование стартового разгона, эстафетный бег | 1 | |
| 93 | | Совершенствование технике длительного бега до 25 минут | 1 | |
| 94 | | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15шагов разбега | 1 | |
| 95 | | Контрольный норматив бег 100м с учётом времени | 1 | |
| 96 | | Контрольный норматив: подъём туловища за 30 секунд | 1 | |
| 97 | | Контрольный норматив: прыжок в длину с места | 1 | |
| 98 | | Контрольный норматив: силовая подготовка | 1 | |
| 99 | | Контрольный норматив: бег 2000м (д) 3000м (ю) | 1 | |
| 100 | | Контрольный норматив: тест на гибкость | 1 | |
| 101 | | Совершенствование техники прыжка в высоту | 1 | |
| 102 | | Развитие координационных способностей: полоса препятствий | 102 | |

