Приложение № 12 к Основной образовательной программе среднего общего образования. Утверждено приказом директора МБОУ СОШ № 32 с углубленным изучением отдельных предметов от 24.12.2021 № 842-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) российская гражданская 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) 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;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) 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;

8) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

11) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

12) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные 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 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.

**Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**2. Содержание учебного предмета**

**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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**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; 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.

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

**(3 ч. в неделю)**

| **№** | **Название раздела** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика | Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни | 1 |
| Развитие скоростных качеств. | 1 |
| Техника низкого старта. Приемы самомассажа. | 1 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовый разгон. | 1 |
| Способы самоконтроля во время занятий легкой атлетикой. Финиширование. | 1 |
| Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спринт 30м | 1 |
| Комплекс упражнений на развитие силы. Спортивная игра футбол. | 1 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спринт 60м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Телосложение и характеристика его основных типов. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |
| Метание гранаты с 5шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Совершенствование техники эстафетного бега. Кросс 1500м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Комплекс ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. | 1 |
| Развитие координационных способностей. Спортивные игры (баскетбол) | 1 |
| Повторение техники «прыжок в длину с места» | 1 |
| Формы организации занятий физической культуры | 1 |
| Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Челночный бег 5\*10 м. Гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 |
| 2 | Спортивные и подвижные игры | Спортивные игры (волейбол). | 1 |
| Комплекс упражнений при плоскостопии. Круговая тренировка. | 1 |
| Комплекс упражнений для прыгучести. | 1 |
| Спортивные игры. Комплекс упражнений с гантелями. | 1 |
| Правила техники безопасности при занятиях баскетболом | 1 |
| Перемещения, остановки. ОРУ в парах. | 1 |
| Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по баскетболу. | 1 |
| Техника вырывания, выбивания мяча. | 2 |
| Техника подбора мяча в защите и нападении. | 2 |
| Понятие физической культуры личности. Совершенствование разных видов передач в движении. | 1 |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча бегом с изменением направления и скорости. | 1 |
| Закрепление техники прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Тактические взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. | 2 |
| Упражнения для развития гибкости. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Правила проведения банных процедур. ОФП | 1 |
| Закрепление техники броска в кольцо с двух шагов с сопротивлением соперника. | 2 |
| Развитие силы (мальчики –подтягивание, девочки - отжимание). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Совершенствование навыков учебной игры в баскетбол. | 1 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | Комплекс для укрепления брюшного пресса. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО | 1 |
| Сеансы аутотренинга, релаксации. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения и комбинации. | 2 |
| Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Акробатические упражнения и комбинации. | 2 |
| 4 | Лыжная подготовка | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовки. | 1 |
| Повторение техники «попеременный двухшажный ход» | 2 |
| Современные олимпийские и физкультурно-массовые движения. | 1 |
| Повторение техники одновременного бесшажного и одношажного хода. | 1 |
| Прохождение дистанции 2км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| ОФП. Комплекс ЛФК при нарушении зрения. | 1 |
| Переход с попеременного хода на одновременный ход и обратно. | 2 |
| Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. | 1 |
| Повторение техники торможения «плугом», переступанием. | 2 |
| Комплекс упражнений развитие силы рук. | 1 |
| Повторение техники «попеременный двухшажный ход». Развитие скоростной выносливости. | 2 |
| Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| Повторение поворотов переступанием на скорости. Прохождение дистанции 3,5км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Переход с попеременного хода на одновременный ход. Темповая тренировка. | 2 |
| Горнолыжная техника. | 2 |
| Прохождение дистанции 3-5км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Повторение техники торможения «упором». Эстафеты на лыжах. | 2 |
| 5 | Легкая атлетика и подвижные и спортивные игры (волейбол) | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и волейболом. | 1 |
| Круговая тренировка на развитие функциональных способностей. | 1 |
| Упражнение на развитие координации. | 1 |
| Современные оздоровительные системы в физическом воспитании и их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
| Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Спортивная игра (волейбол). | 1 |
| Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 |
| Организация и правила проведения спортивно-массовых мероприятий. Комплекс упражнений на развитие силы. | 1 |
| Закрепление техники верхней и нижней передачи. | 3 |
| Совершенствование командно-тактических взаимодействий | 1 |
| Обучение технике блокирования. | 2 |
| Двусторонняя игра в волейбол. Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по волейболу. | 1 |
| Упражнения на развитие координационных способностей | 1 |
| Упражнения «нападающий удар». | 2 |
| Упражнения для совершенствования блокирования. Игра по правилам волейбола. | 2 |
| Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| Развитие выносливости. | 1 |
| Развитие навыков скоростного бега на 30 м. | 1 |
| Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| Спринт (бег 100 м). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Развитие координационных способностей. | 1 |
| Подготовка к соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **99** |

**11 класс**

**(3 ч. в неделю)**

| **№** | **Название раздела** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. | 1 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| Спринт 20 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Развитие скоростных качеств. Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. | 1 |
| ЛФК при стрессах, головных болях. Командно-тактические взаимодействия в защите (футбол). | 1 |
| Спринт 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Передвижение различными способами с грузом на плечах. | 1 |
| Способы самоконтроля. | 1 |
| Спринт 60 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| Метание из разных исходных положений. | 1 |
| Упражнения на развитие координации. | 1 |
| Спортивные игры (футбол). | 1 |
| Кросс 2000 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Оздоровительная ходьба и бег. Эстафеты с мячом. | 1 |
| Закрепление техники прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| ОФП с функциональной направленностью. | 1 |
| Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| Челночный бег (5\*10 м.) | 1 |
| Комплекс упражнений на развитие силы. | 1 |
| Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 |
| Повторение прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Комплекс упражнений с гантелями. | 1 |
| Комплекс ЛФК при плоскостопии. Укрепление мышц ног. | 1 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. | 1 |
| Строевые упражнения. ОРУ в парах. | 1 |
| Совершенствование техники ведение мяча. | 1 |
| Фитнес-аэробика. | 1 |
| Закрепление техники бросков в кольцо разными способами. | 1 |
| Упражнения в защите и нападении. Эстафеты с мячом. | 1 |
| Совершенствование бросков по кольцу после перемещений. | 1 |
| Командно-тактические взаимодействия. | 1 |
| Комплекс аэробики. Нападение быстрым прорывом.. | 1 |
| Обучение технике заслона. Игра по правилам баскетбола. | 2 |
| Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | 1 |
| Подготовка к соревновательной деятельности (баскетбол). | 1 |
| Комплекс ЛФК при бронхиальной астме. Эстафеты с мячом. | 1 |
| Укрепление мышц спины. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
| Акробатические упражнения. | 2 |
| Акробатические упражнения на снарядах. | 3 |
| 3 | Лыжная подготовка | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовки. | 1 |
| Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 2 |
| Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Повторение одновременного бесшажного хода | 2 |
| Торможение «плугом», упором, переступанием. | 1 |
| Способы индивидуальной организации, планирование и контроль за состоянием организма. | 1 |
| Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Переход с хода на ход в зависимости от рельефа состояния лыжни. | 1 |
| Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. Особенности соревновательной деятельности, правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 |
| Техника попеременного двухшажного хода | 1 |
| Горнолыжная техника | 2 |
| Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 1 |
| Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Развитие специальной выносливости. | 1 |
| Спортивные игры. ОФП. | 1 |
| Подготовка к соревновательной деятельности в лыжных гонках. | 1 |
| Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО.. | 1 |
| Прохождение дистанции 3-5км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Развитие специальной выносливости | 1 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | Современные оздоровительные системы в физическом воспитании и их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия. | 1 |
| Развитие координации. Комплекс упражнений при утомлении. | 1 |
| Совершенствование техники верхней и нижней передачи. | 3 |
| Совершенствование командно-тактических взаимодействий. | 1 |
| Обучение технике блокирования. | 1 |
| Упражнения для совершенствования блокирования. Игра по правилам волейбола. | 2 |
| 5 | Легкая атлетика и гимнастика | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Основы законодательства РФ в области физкультуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении. Начальная военная подготовка. | 1 |
| Действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. | 1 |
| Техника верхней и нижней передачи. Сеансы аутотренинга, релаксации. | 1 |
| Комплекс упражнений на развитие силы и прыгучести. | 1 |
| Техника прыжка в высоту с разбега. | 2 |
| Индивидуальные тактические действия. | 1 |
| Правила и требования к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом. | 1 |
| Упражнения на развитие силы (подтягивание, пресс). Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Упражнение на развитие гибкости. | 2 |
| Составление комплекса тренировок в зависимости от индивидуальности. Игра в волейбол. | 1 |
| Развитие скорости. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 2 |
| Развитие скоростных качеств. Современное состояние физической культуры и спорта в России. | 1 |
| Развитие выносливости. Кросс 2 км, 3 км. Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО. | 1 |
| Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 2 |
| Развитие координационных способностей. | 1 |
| **ИТОГО** | **96** |