

ПРИЛОЖЕНИЕ

Утверждена

В составе ООП СОО

Приказ № 61/3 от 03.01.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета
«Физическая культура»**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения ООП относятся:

- ☐ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- ☐ воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ☐ сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ☐ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ☐ овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- ☐ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ☐ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ☐ сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ☐ воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ☐ развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- ☐ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ☐ проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают:

освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В сфере развития **регулятивных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

В сфере развития **коммуникативных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется

- формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества,
- практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: умения ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; умение действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и «техникой» общения, умение определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- развитию речевой деятельности, приобретению опыта использования речевых средств для регуляции умственной деятельности, приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

В сфере развития **познавательных универсальных учебных действий** приоритетное внимание уделяется:

- практическому освоению учащимися основ проектно-исследовательской деятельности;
- развитию стратегий смыслового чтения и работе с информацией;
- практическому освоению методов познания, используемых в различных областях знания и сферах культуры, соответствующего им инструментария и понятийного аппарата, регулярному обращению в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знакосимволических средств, широкого спектра логических действий и операций.

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первой ступени **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-

символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Учащиеся усвершенствуют навык поиска информации в компьютерных и некомпьютерных источниках информации, приобретут навык формулирования запросов и опыт использования поисковых машин. Они научатся осуществлять поиск информации в Интернете, школьном информационном пространстве, базах данных и на персональном компьютере с использованием поисковых сервисов, строить поисковые запросы в зависимости от цели запроса и анализировать результаты поиска. Учащиеся приобретут потребность поиска дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; освоят эффективные приемы поиска, организации и хранения информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в Интернете; приобретут первичные навыки формирования и организации собственного информационного пространства.

Они усвершенствуют умение передавать информацию в устной форме, сопровождаемой аудиовизуальной поддержкой, и в письменной форме гипермедиа (т.е. сочетания текста, изображения, звука, ссылок между разными информационными компонентами).

Смогут использовать информацию для установления причинно-следственных связей и зависимостей, объяснений и доказательств фактов в различных учебных и практических ситуациях, моделирования и проектирования.

Выпускники получают возможность научиться строить умозаключения и принимать решения на основе самостоятельно полученной информации, а также освоить опыт критического отношения к получаемой информации на основе ее сопоставления с информацией из других источников и с имеющимся жизненным опытом.

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-корригирующей 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.

2. Содержание учебного предмета:

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и

приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Единоборства (элементы единоборств): упражнения с партнером для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых).

10 класс

	№ п/п	Тема урока	К о л - в о ч а с о в
	1	Физическая культура как область знаний.	1
	1	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО.	2

1	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторить технику высокого и низкого старта. Стартовый разгон.	1
2	2	Повторить технику эстафетного бега. Повторить бег на 30 метров.	1
3	3	Учёт бега на результат 30 метров. Бег 100 метров.	1
4	4	Техника челночного бега. Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	1
5	5	Бег на результат (100 м).	1
6	6	Нормы ГТО. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1
7	7	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.	1
8	8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
9	9	Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1
10	10	Учёт результата метания гранаты 500-700 грамм. Преодоление полосы препятствий.	1
11	11	Учёт результата челночного бега 3по10Бег в медленном темпе 5000 метров.	1
12	12	Учёт бега на 2000 метров –девочки, 3000 метров – мальчики.	1
	2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	8
13	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Равномерный бег (6 мин).	1
14	2	Понятие о физической культуре личности. Равномерный бег (9 мин).	1
15	3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Равномерный бег (12 мин).	1
16	4	Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Равномерный бег (15 мин).	1
17	5	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Равномерный бег (15 мин).	1
18	6	Равномерный бег (17 мин).	1
19	7	Шестиминутный бег на результат.	1
20	8	Бег по пересечённой местности (3 км).	1
	3	Спортивные игры. Лапта.	7
21	1	Лапта. ТБ на уроке. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1
22	2	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1
23	3	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Поддача мяча.	1
24	4	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Поддачи и удары по мячу.	1

25	5	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1
26	6	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
27	7	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
	4	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	17
28	1	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	1
29	2	Акробатика, как вид спорта, краткая историческая справка. Совершенствование строевых упражнений. Простые упоры.	1
30	3	Развитие силовых способностей. Перестроение. Простые висы.	1
31	4	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Перестроение. Вис согнувшись.	1
32	5	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
33	6	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись верхом.	1
34	7	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
35	8	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
36	9	Опорный прыжок ноги врозь.	1
37	10	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь.	1
38	11	Отработать технику прыжков.	1
39	12	Прыжок ноги врозь на результат	1
40	13	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперед через препятствие.	1
41	14	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Кувырок назад.	1
42	15	Стойка на голове и руках – мальчики, кувырок назад в полушпагат - девочки. Лазание по канату.	1
43	16	Длинный кувырок вперед, кувырок назад. Учёт техники лазания по канату.	1
44	17	Учет по подтягиванию.	1
	5	Прикладно-ориентированная подготовка	2

45	1	Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
46	2	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
	6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
47	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Адаптивная физическая культура	1
48	2	Адаптивная двигательная реабилитация.	1
49	3	Адаптивная двигательная рекреация.	1
	7	Лыжная подготовка.	18
50	1	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Характеристика лыжного вида спорта.	1
51	2	Значение лыжной подготовки. Техника попеременного двушажного хода лыжных ходов.	1
52	3	История лыжной подготовки. Техника движения «скользящим шагом».	1
53	4	Основные правила проведения соревнований по лыжной подготовке. Совершенствовать технику поворотов «на месте» на лыжах.	1
54	5	Совершенствование техники перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1
55	6	Совершенствовать технику скользящего шага.	1
56	7	Преодоление неровности на снегу во время движения.	1
57	8	Повторить технику поворотов «упором».	1
58	9	Изучение техники попеременного четырёхшажного хода.	1
59	10	Совершенствование техники подъема «елочкой».	1
60	11	Совершенствование техники преодоления препятствий на лыжах.	1
61	12	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1
62	13	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
63	14	Одновременный одношажный коньковый ход. Совершенствование техники поворотов в движении.	1
64	15	Одновременный одношажный коньковый ход. Обучение подъему «скользящим шагом».	1
65	16	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
66	17	Обучение технике спуска в низкой стойке. Контрольный тест 2000 м на время.	1
67	18	Контрольный тест 3000 м на время.	1
	8	Спортивные игры. Баскетбол.	12

68	1	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Основные правила игры.	1
69	2	Бег с изменением направления и скорости.	1
70	3	Защитная стойка. Остановка прыжком.	1
71	4	Сочетание способов передвижения.	1
72	5	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
73	6	Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
74	7	Вырывание мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	1
75	8	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1
76	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
77	10	Броски в корзину с близкой дистанции.	1
78	11	Штрафной бросок.	1
79	12	Действия трёх нападающих, против двух защитников.	1
	9	Спортивные игры. Волейбол.	6
80	1	Волейбол. Правила ТБ при занятиях волейболом. Основные правила игры.	1
81	2	Передача мяча у сетки.	1
82	3	Передача мяча прыжке через сетку.	1
83	4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
84	5	Приём мяча отраженного сеткой.	1
85	6	Прямой нападающий удар.	1
	10	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
86	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
67	2	Закаливание.	1
88	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
	11	Единоборства (элементы единоборств)	2
89	1	Единоборства (элементы единоборств). Правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся.	1
90	2	Виды единоборств. Основные правила соревнований.	1
	12	Лёгкая атлетика.	10
91	1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторить технику прыжков в высоту способом «перекидной».	1
92	2	Учёт техники прыжка в высоту способом «перекидной». Совершенствовать бег на 30 метров.	1

93	3	Учёт Бега на 60 метров.	1
94	4	Совершенствовать технику челночного бега. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Итоговая контрольная работа.	1
95	5	Учёт результата челночного бега 3 по 10. Прыжок в длину способом «ножницы».	1
96	6	Учёт прыжка в длину способом «ножницы». Прыжок в длину с места.	1
97	7	Учёт техники прыжка в длину с места. Метание малого мяча.	1
98	8	Учёт метания мяча с разбега на дальность.	1
99	9	Бег 3000 метров без учёта времени.	1
100	10	Учёт бега на 2000 метров.	
	13	Плавание.	5
101	1	Плавание. Правила техники безопасности во время занятий плаванием. Техника движения. Кроль на груди.	1
102	2	Прыжки в воду с высоты до 3 м Техника движения. Кроль на груди.	1
103	3	Согласованные движения рук, ног и дыхания в кроле на груди, на спине и в брасе.	1
104	4	Ныряние в глубину с тумбочки.	1
105	5	Оказание доврачебной помощи пострадавшему.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Пономарева Людмила Юрьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022