

Ирбитское муниципальное образование  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Речкаловская средняя общеобразовательная школа»  
(МОУ «Речкаловская СОШ»)

Приложение №10  
к Основной образовательной программе  
среднего общего образования  
МОУ «Речкаловская СОШ»

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

среднее общее образование  
(ФГОС СОО)

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Планируемые личностные результаты освоения основной образовательной программы

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):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского 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 российского 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;

-эстетическое 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.

## **1.2. Планируемые метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. 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.

### **2. 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.

### **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.

### **1.3. Планируемые предметные результаты освоения основной образовательной программы**

**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.*

**2.Содержание учебного предмета**

## **«Физическая культура»**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **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.

*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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 10 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства (15ч)</b>		
1.	<b>ИОТу-20-2019</b> Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1
2.	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1
3.	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
4.	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
5.	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
6.	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1
7.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.	1
8.	Защита личности, общества государства от угроз социального характера.	1
9.	Противодействие экстремизму.	1
10.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.	1
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	1
12.	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территории в чрезвычайных ситуациях.	1
13.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера.	1
14.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1

	техногенного характера.	
15.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. <b>АДМИНИСТРАТИВНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА</b>	1
	Итого:	15
<b>Раздел 2. Военная безопасность государства(10ч.)</b>		
16.	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	1
17.	Защита населения и территорий от радиационной опасности.	1
18.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	1
19.	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	1
20.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	1
21.	Вооружённые Силы Российской Федерации: организационные основы.	1
22.	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации.	1
23.	Воинская обязанность и военная служба.	1
24.	Правила и обязанности военнослужащих.	1
25.	Боевые традиции и ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	1
	Итого:	10
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(10ч.)</b>		
26.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1
27.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
28.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.	1
29.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.	1
30.	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	1
31.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	1
32.	Правила оказания первой помощи при травмах.	1
33.	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.	1
34.	Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация.	1
35.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. <b>ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА</b>	1
	Итого:	10
	Итого за год:	35 часов

## 11 класс

№	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства (15 ч.)</b>		
1	<i>ИОТу-20-2019</i> Проблемы формирования культуры безопасности личности, жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Всероссийский урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода ЧС)*	1
2	Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. День солидарности в борьбе с терроризмом*	
3	Общенаучные методологические критерии безопасности современной науки и технологий. Международный день глухих*	1
4	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Неделя безопасности дорожного движения*	1
5	Основы управления безопасностью в системе «человек – среда обитания»	1
6	Обеспечения национальной безопасности России.	1
7	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности.	1
8	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны РФ)*	1
9	Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России.	1
10	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. День народного единства*	1
11	Экстремальные ситуации криминогенного характера.	1
12	Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Международный день слепых*	1
13	Наркотизм и безопасность человека. Всемирный день борьбы со СПИДом*	1
14	Дорожно-транспортная безопасность.	1
15	Вынужденное автономное существование в природных условиях. <b>АДМИНИСТРАТИВНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА</b>	1
	Итого:	15
<b>Раздел 2. Военная безопасность государства (10 часов)</b>		
16	Основные задачи Вооруженных Сил. День Конституции РФ*	1
17	Правовые основы воинской обязанности.	1
18	Правовые основы военной службы.	1
19	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная.	1
20	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего. День защитника Отечества*	1
21	Особенности военной службы по призыву и альтернативной	1

	гражданской службы.	
22	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества*	1
23	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом.	1
24	Военные учения Вооружённых Сил Российской Федерации.	1
25	Боевая слава российских воинов. Всероссийский открытый урок «ОБЖ» «Всемирный день гражданской обороны»*	1
	Итого:	10
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 ч.)</b>		
26	Демографическая ситуация в России.	1
27	Культура здорового образа жизни.	1
28	Культура питания.	1
29	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)*	1
30	Вредные привычки. Культура движения.	1
31	Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях.	1
32	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении.	1
33	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. День государственного флага РФ*	1
34	Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарством, ядами, наркотическими веществами.	1
<b>ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
	Итого:	9
	Итого за год:	34 часа

**\*образовательные события из Рабочей программы воспитания МОУ «Речкаловская СОШ»**