**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования и науки Алтайского края**  
 **Комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "СОШ №89"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  В. В. Юст  Протокол №1 от «27» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  О.Н.Летягина  от «28» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказ №01-08/203  от «29» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3226681)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель:

Трубанов Иван Андреевич,

Юст Виктор Викторович,

учитель физической культуры

**г. Барнаул‌** **2024**

Программа курса «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, примерной основной образовательной программой среднего общего образования и примерной рабочей программой среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательной организации.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к её изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого

долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно- воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении

здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины

«Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

На проведение часов физической культуры в плане по ФООП СОО отведено 102 часа. Место в учебном плане 2 часа в неделю (68 часов в год), 1 час за счет внеурочной деятельности (34 часа в год).

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основное общее образование составляет – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала в связи с отсутствием материально-технической база модуль «Плавание» исключен из календарного и тематического планирования, в связи с региональными особенностями и климатическими условиями в программу были внесены изменения по нумерации тем.

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль

«Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

## КЛАСС

## Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно- достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.

№ 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

## Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

## Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии,

выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**11 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

## Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

## Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль

«Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

## гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

## патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

## духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

## эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

## физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

## трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

## экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

## ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

# Познавательные универсальные учебные действия

## Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся

материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

## Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия

в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

## Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие

правовым и морально-этическим нормам;

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;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

# Коммуникативные универсальные учебные действия

## Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых

средств.

# Регулятивные универсальные учебные действия

## Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

## Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

# Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов,

и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

## Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

## Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

## Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

## Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

## Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

## Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |  |
| 1.1 | Физическая | 5 | Истоки возникновения | Обсуждают вопросы: |
|  | культура как |  | культуры как социального | 1) Истоки возникновения культуры как |
|  | социальное явление |  | явления, характеристика | социального явления. |
|  |  |  | основных направлений её | 2) Культура как способ развития человека. |
|  |  |  | развития (индивидуальная, | 3) Здоровый образ жизни как условие |
|  |  |  | национальная, мировая). | активной жизнедеятельности человека. |
|  |  |  | Культура как способ развития | Участвуют в коллективной дискуссии. |
|  |  |  | человека, её связь | Готовят индивидуальные доклады |
|  |  |  | с условиями жизни | по проблемным вопросам: |
|  |  |  | и деятельности. Физическая | 1) Роль и значение оздоровительной |
|  |  |  | культура как явление | физической культуры в жизни современного |
|  |  |  | культуры, связанное | человека и общества. |
|  |  |  | с преобразованием | 2) Роль и значение профессионально- |
|  |  |  | физической природы | ориентированной физической культуры |
|  |  |  | человека. | в жизни современного человека и общества. |
|  |  |  | Характеристика системной | 3) Роль и значение соревновательно- |
|  |  |  | организации физической | достиженческой физической культуры |
|  |  |  | культуры в современном | в современном обществе. |
|  |  |  | обществе, основные | Проводят коллективное обсуждение каждого |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | направления её развития и формы организации (оздоровительная,  прикладно-ориентированная, соревновательно- достиженческая).  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду  и обороне» как основа  прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса  «Готов к труду и обороне» в Союзе советских  социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации  комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.  Законодательные основы развития физической  культуры в Российской | доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.  Участвуют в беседе с учителем.  Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания  Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников.  Формулируют общее мнение о роли  комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой  деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО  на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами  комплекса ГТО периода СССР.  Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека.  Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче  нормативных требований комплекса ГТО,  правилами оформления нагрудных знаков. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав  и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации  «О физической культуре и спорте в Российской  Федерации», Федеральный закон Российской Федерации  «Об образовании  в Российской Федерации» | Обсуждают с учителем статьи Закона РФ  «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы  и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе.  Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение  о целесообразности их обязательного выполнения.  Обсуждают с учителем статьи Закона РФ  «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций  в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся.  Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации,  высказывают предложения  по совершенствованию деятельности системы физического воспитания |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления  здоровья человека | 3 | Здоровье как базовая ценность человека  и общества. Характеристика  основных компонентов здоровья, их связь | Обсуждают вопросы:   1. Физическая культура и физическое здоровье. 2. Физическая культура и психическое   здоровье. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | с занятиями физической культурой.  Общие представления об истории и развитии популярных систем  оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание | 3) Физическая культура и социальное здоровье.  Знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении  в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах.  Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:   1. Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2. Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3. Шейпинг: история и целевое предназначение. 4. Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5. Стретчинг: история и целевое предназначение.   Организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов  и задают вопросы, обсуждают  их содержание, дополняют содержание сделанных докладов |
| Итого по разделу | | 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Физкультурно- оздоровительные мероприятия  в условиях  активного отдыха и досуга | 8 | Общее представление о видах и формах деятельности  в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).  Основные типы и виды  активного отдыха, их целевое предназначение  и содержательное наполнение.  Основные типы и виды  активного отдыха, их целевое предназначение  и содержательное наполнение.  Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.  Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика  способов применения | Знакомятся и обсуждают понятие «образ  жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни. Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль  и значение в образе жизни современного человека.  Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают  и анализируют его содержание, связь  с укреплением и сохранением здоровья. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель проекта и формулируют его результат.  Намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа.  Осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам  проектной деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и критериев оценивания.  Оперативный контроль  в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.  Кондиционная тренировка как системная организация  комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок  и содержательного наполнения | Разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений.  Организуют обсуждение проектов  с учащимися класса, отвечают на вопросы. Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом.  Знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.  Обсуждают роль и значение контроля  за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.  Участвуют в мини-исследовании.  Обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом.  Анализируют целевое назначение пробы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения.  Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели  и сравнивают их с данными стандартной таблицы.  Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины  и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.  Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна  и питания).  Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим  критериям.  Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме  и устанавливают связь с особенностями его содержания.  Знакомятся с объективными показателями  индивидуального состояния организма |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча).  Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.  Знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий. Знакомятся  с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности,  обсуждают его структуру и содержательное наполнение.  Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных  по направленности занятиях кондиционной тренировкой.  Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма.  Разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.  Участвуют в мини-исследовании. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния  при организации самостоятельный занятий кондиционной тренировкой, знакомятся  с процедурами его измерения.  Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС).  Определяют индивидуальные особенности  в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения  с показателями таблицы стандартов |
| Итого по разделу | | 8 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 6 | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения  перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная  гимнастика как современные | Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений  для профилактики её нарушения:   1. Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3. Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц.   Знакомятся и разучивают корригирующие  упражнения на восстановление правильной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой | формы и снижение выраженности сколиотической осанки.  Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.  Составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.  Составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение  в режиме учебного дня.  Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.  Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы).  Разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной  тренировкой с индивидуально подобранным  режимом физической нагрузки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма.  Знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью.  Разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой  с индивидуально подобранным режимом  физической нагрузки |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 2.1 | Модуль  «Спортивные игры». Футбол | 9 | Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов  в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной  деятельности | Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.  Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).  Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых  и соревновательных условиях.  Разучивают технику углового удара  в стандартных условиях, анализируют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).  Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.  Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют  и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки.  Разучивают штрафной удар  с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот.  Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой  деятельности |
| 2.2 | Модуль  «Спортивные игры». Баскетбол | 10 | Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом  при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.  Закрепление правил игры | Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.  Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).  Знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании  «спорного мяча» в игровых |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | в условиях игровой и учебной деятельности | и соревновательных условиях. Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча»,  анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).  Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях.  Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику  и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).  Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной  деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности.  Закрепляют технические и тактические  действия в условиях игровой и учебной деятельности |
| 2.3 | Модуль  «Спортивные игры». Волейбол | 11 | Техника выполнения игровых действий: «постановка  блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия | Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения.  Разучивают подводящие упражнения  и анализируют их технику у одноклассников, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | в защите и нападении.  Закрепление правил игры  в условиях игровой и учебной деятельности | предлагают способы устранения возможных ошибок.  Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности.  Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения.  Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников,  предлагают способы устранения возможных ошибок.  Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки.  Совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе  учебной и игровой деятельности |
| Итого по разделу | | 30 |  |  |
| **Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 4 | Техническая и специальная физическая подготовка  по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий  в стандартных и вариативных условиях | Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта.  Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки.  Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.  Активно участвуют в спортивных  соревнованиях по избранному виду спорта |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 12 | Физическая подготовка  к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду  и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта  и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,  культурно-этнических игр | Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка).  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО.  Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований  комплекса ГТО |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 30 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 3 |  |  |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 4 |  |  |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 10 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 4 |  |  |  |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 7 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 |  |  |  |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 |  |  |  |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 |  |  |  |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |  |  |  |
| 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |  |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 |  |  |  |
| 7 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 |  |  |  |
| 8 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 |  |  |  |
| 9 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 |  |  |  |
| 10 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |  |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |  |
| 12 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |  |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |  |
| 14 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |  |
| 15 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |
| 16 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 |  |  |  |
| 18 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |  |  |
| 19 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |
| 20 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |
| 21 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |
| 22 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |
| 23 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |
| 24 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |  |
| 25 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| 26 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |
| 27 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  |  |  |
| 28 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  |  |  |
| 29 | Техника судейства игры футбол | 1 |  |  |  |
| 30 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |
| 31 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |
| 32 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 33 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 34 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 35 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |
| 36 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |  |
| 37 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |  |
| 38 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |  |
| 39 | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 40 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |
| 41 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |
| 42 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 43 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 44 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 45 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 46 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 47 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |  |
| 48 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |  |
| 49 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |
| 50 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |  |
| 51 | Техника судейства игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 52 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |
| 53 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |
| 54 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |
| 55 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |
| 56 | Участие в соревнованиях | 1 |  |  |  |
| 57 | Судейство соревнований | 1 |  |  |  |
| 58 | Знания о ГТО | 1 |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО  ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы) | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ» | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Общая физическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Развитие физических качеств средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Развитие физических качеств средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Техника удержаний в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши) | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**Система оценки планируемых результатов;**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  
***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.  
***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***  
***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.  
***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.  
***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  
***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Федеральная рабочая программа по учебному предмету физическая культура Москва- 2023

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f411bf8>

**Лист корректировки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Корректировка рабочей программы** | | | | |
| **Тема** | **Дата по плану** | **Дата фактическая** | **Причина корректировки** | **Способы корректировки** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |