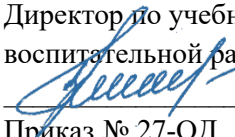
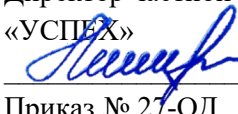


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление по образованию Администрации Городского округа Балашиха АНОО частная школа «УСПЕХ»

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол №2 От «15» февраля 2024 г. | СОГЛАСОВАННО Директор по учебно- воспитательной работе  И.М.Бурлакова Приказ № 27-ОД От «28» марта 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО Директор частной школы «УСПЕХ»  Приказ № 27-ОД От «28» марта 2024 г. |
|---|---|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(Базовый уровень)

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Стерхов Марк Александрович,
учитель физической культуры

Городской округ Балашиха, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения 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 рабочей программе воспитания.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения предмета «Физическая культура» - 136 часа: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

10 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.

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

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.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через

гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

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 первой 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

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

1) 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 волонтерской деятельности;

2) 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 убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) 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;

4) 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;

убежденность 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;

5) 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;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных 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;

7) 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.

8) 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.

Метопредметные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения *общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы *умения самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы *умения совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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 «Способы самостоятельной двигательной деятельности»:

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 общefизической 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 «Способы самостоятельной двигательной деятельности»:

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.

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Возможность использования ЭОР |
|-------------------------------------|---|--------------|---|
| | 10 класс | 68 | |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре | 2 | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 1 | https://resh.edu.ru |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности | 6 | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 6 | https://resh.edu.ru |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | 60 | |
| 1 | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | 24 | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 8 | https://resh.edu.ru |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 8 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | 8 | |
| 3.1 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | 8 | https://resh.edu.ru |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 25 | |
| 4.1 | Модуль «Гимнастика» | 16 | https://resh.edu.ru |
| 4.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 9 | https://resh.edu.ru |

| № п/п | Наименование разделов/тем | Кол-во часов | Возможность использования ЭОР |
|----------|---|--------------|---|
| | 11 класс | 68 | |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре | 2 | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | https://resh.edu.ru |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности | 6 | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 4 | https://resh.edu.ru |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|---|
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | https://resh.edu.ru |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | 60 | |
| 1 | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | 24 | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 8 | https://resh.edu.ru |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 8 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | 8 | |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 8 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | 25 | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 | https://resh.edu.ru |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 9 | https://resh.edu.ru |

Поурочное планирование

10 класс

| № | Тема урока | Дата | |
|----|--|------|------|
| | | План | Факт |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физи-ческой культуры | | |
| 2 | История физической культуры. Возрождение олимпийских игр | | |
| 3 | Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека | | |
| 4 | Тестирование бега на 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |
| 5 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |
| 6 | Оценка эффективности занятий физической подготовкой | | |
| 7 | План занятия физической подготовкой и его оформление | | |
| 8 | Оценка физической подготовленности | | |
| 9 | Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление | | |
| 10 | Техника метания гранаты на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |
| 11 | Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц | | |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса | | |
| 13 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища | | |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | | |
| 15 | Т.Б. Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 16 | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 17 | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)/ сибирский борд | | |
| 18 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд | | |
| 19 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 20 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд | | |
| 21 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)/ сибирский борд | | |
| 22 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд | | |
| 23 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/ сибирский борд | | |
| 24 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)/сибирский борд | | |
| 25 | Ритмическая гимнастика | | |
| 26 | Ритмическая гимнастика | | |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 28 | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 29 | Т.Б. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку | | |
| 30 | Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку | | |
| 31 | Спринтерский бег | | |
| 32 | Спринтерский бег | | |
| 33 | Гладкий равномерный бег | | |
| 34 | Гладкий равномерный бег | | |
| 35 | Прыжковые упражнения | | |
| 36 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | | |
| 37 | Метание малого мяча | | |
| 38 | Метание малого мяча | | |
| 39 | Т.Б. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол | | |
| 40 | Техника передвижения в стойке баскетболиста. | | |
| 41 | Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую | | |
| 42 | Техника остановки двумя шагами | | |
| 43 | Техника остановки прыжком | | |
| 44 | Техника ловли мяча после отскока от пола | | |
| 45 | Техника ведения мяча с изменением направления движения | | |
| 46 | Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 47 | Учебно-тренировочная игра. Баскетбол | | |
| 48 | Учебно-тренировочная игра. Баскетбол | | |
| 49 | Т.Б. Волейбол. Основные правила игры в волейбол | | |
| 50 | Техника нижней боковой подачи | | |
| 51 | Техника приёма и передачи мяча | | |
| 52 | Передача мяча в разные зоны площадки соперника | | |
| 53 | Учебно-тренировочная игра. Волейбол | | |
| 54 | Учебно-тренировочная игра. Волейбол | | |
| 55 | Т.Б. Футбол. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек) | | |
| 56 | Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек) | | |
| 57 | Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | | |
| 58 | Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | | |
| 59 | Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Учебно-тренировочная игра. Футбол | | |
| 60 | Учебно-тренировочная игра. Футбол | | |
| 61 | Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | | |
| 62 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| 63 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | |
| 64 | Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 60 м | | |
| 65 | Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО III ступени. Бег на 1,5 км | | |
| 66 | Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с | | |
| 67 | Полоса препятствий | | |
| 68 | Подведение итогов за 10 класс. Тест | | |

11 класс

| № | Тема | Дата | |
|---|--|------|------|
| | | План | Факт |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Т.Б. на уроках физической культуры. Туристские походы как форма активного отдыха | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 2 | Тестирование бега на 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |
| 3 | Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха | | |
| 4 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |
| 5 | Техника метания гранаты на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |
| 6 | Измерение функциональных резервов организма.Измерение функциональных резервов организма. | | |
| 7 | ТБ. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью | | |
| 8 | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью | | |
| 9 | Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой | | |
| 10 | Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой | | |
| 11 | Упражнения для профилактики неврозов | | |
| 12 | ТБ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча | | |
| 13 | Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча | | |
| 14 | Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча | | |
| 15 | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега | | |
| 16 | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега | | |
| 17 | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега | | |
| 18 | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 19 | Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата | | |
| 20 | Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата | | |
| 21 | ТБ. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения | | |
| 22 | Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций | | |
| 23 | Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши) | | |
| 24 | Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки)/Сибирский борд | | |
| 25 | Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне/Сибирский борд | | |
| 26 | Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне/Сибирский борд | | |
| 27 | Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)/Сибирский борд | | |
| 28 | Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши) | | |
| 29 | Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях/Сибирский борд | | |
| 30 | Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях/Сибирский борд | | |
| 31 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | | |
| 32 | Техника выполнения и правила составления гимнастических композиций | | |
| 33 | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации | | |
| 36 | ТБ. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол | | |
| 37 | Техника передачи мяча одной рукой снизу. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 38 | Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. | | |
| 39 | Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола | | |
| 40 | Техника броска мяча одной рукой в движении. Упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении | | |
| 41 | Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека | | |
| 42 | Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста | | |
| 43 | Учебно-тренировочная игра. Баскетбол | | |
| 44 | Учебно-тренировочная игра. Баскетбол | | |
| 45 | Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол | | |
| 46 | Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | | |
| 47 | Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | | |
| 48 | Техника прямого нападающего удара. Упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара | | |
| 49 | Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места | | |
| 50 | Техника группового блокирования. Упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования | | |
| 51 | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении | | |
| 52 | Учебно-тренировочная игра. Волейбол | | |
| 53 | Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол | | |
| 54 | Техника удара по мячу серединой лба. Упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба | | |
| 55 | Техника остановки мяча подошвой. Упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 56 | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | | |
| 57 | Техника отбора мяча подкатом. Упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом | | |
| 58 | Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов | | |
| 59 | Учебно-тренировочная игра. Футбол | | |
| 60 | Учебно-тренировочная игра. Футбол | | |
| 61 | Т.Б. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | | |
| 62 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| 63 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | |
| 64 | Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 60 м | | |
| 65 | Демонстрация нормативных требований комплекса ГТО IV ступени. Бег на 2 км | | |
| 66 | Шестиминутный бег | | |
| 67 | Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с | | |
| 68 | Подведение итогов за 11 класс. Тест | | |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

1. Лях В.И. «Физическая культура», учебник 10-11 класс. АО «Издательство «Просвещение», 2023 г.

Методические материалы для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

2. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. Раздел: Физическая культура и спорт http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html