

Муниципальный отдел управления образованием
МКОУ «Восходская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
ШМО учителей
предметников
Протокол № 1 от
«30» 08 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по УВР Шмелева /
Е.А. Кондаковой/
от «30» 08 2022 г.

«Утверждено»
Директор МКОУ «ВСОШ»
Шмелева / В.В.
Шмелева/ Приказ № 130
от «31» 08 2022 г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного 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 Примерной рабочей программе 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. Примерная рабочая программа в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1.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 ГТО.

2.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.

3.Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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 рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней школе составляет 204 часа (три часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 62 часа из общего объема (не менее 1 часа в неделю с 10 по 11 класс).

Вариативные модули Примерной рабочей программы, 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.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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 «Плавательная подготовка».

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами. 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 ГТО 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 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; синхрोगимнастика 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 ГТО.

Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

воздействие искусства;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) 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;

2) 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;

- овладение видами 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;

3) 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) 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;

2) 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) 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;

2) самоконтроль:

— 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;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

— 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.

— 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 ГТО.

— 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 ГТО.

11 КЛАСС

— 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.

— 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

— 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 ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура как социальное явление	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.2.	Мини-исследование. Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.3.	Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.4.	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.3.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Инструктаж по ТБ.</i>	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда.</i>	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением</i>	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка.</i>	4	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастика с элементами акробатики.</i>	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок через препятствие</i>	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через коня</i>	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации</i>	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaravshkole.ru/

3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	4	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на гимнастической перекладине	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	16	1	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	10	0	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
Итого по разделу		73			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	21	9	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturaavshkole.ru/
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	35	

11 КЛАСС					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.2.	Массаж как средство оздоровительной физической культуры	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.3.	Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.4.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		5			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2.	Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.3.	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Инструктаж по ТБ.	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда.	3	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с препятствиями. Кроссовая подготовка.	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Развитие гибкости.	3	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Прохождение усложнённой полосы препятствий для развития координации движений.	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок через коня	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации</i>	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика» Отжимание в упоре на низких брусьях</i>	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты</i>	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Метание набивного мяча</i>	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	16	1	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	10	0	4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	4	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	5	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/
Итого по разделу		72			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	22	9	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://www.fizkulturaavshkole.ru/

Итого по разделу	22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	35	

93.	Зачёт: Бег 1500 м (на результат)- девушки; Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	1	0	Зачет;
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Отжимание.	1	1	0	Зачет;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклоны.	1	1	0	Зачет;
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Висы.	1	1	0	Зачет;
97.	Беседа «Значение ГТО в жизни современного человека»	1	0	0	Устный опрос;
98.	Спортивные игры. Футбол. Основные тактические схемы. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
99.	Спортивные игры. Волейбол. Основные тактические схемы. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
100.	Спортивные игры. Баскетбол. Основные тактические схемы. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	Зачет;
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подведение итогов.	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	35	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

10 КЛАСС

Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В . И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .: Просвещение, 2012. — 237 с . : ил.

11 КЛАСС

Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В . И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .: Просвещение, 2012. — 237 с . : ил.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

10 КЛАСС

Уроки физической культуры. Методические рекомендации : 10– 11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021. — 108 с. : ил.

11 КЛАСС

Уроки физической культуры. Методические рекомендации : 10– 11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021. — 108 с. : ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

10 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

11 класс

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический
Конь гимнастический Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные
Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные
Секундомер Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные Табло перекидное
Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей Туризм
Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские
Комплект туристский бивуачный Измерительные приборы Пульсометр
Шагомер электронный Комплект динамометров ручных Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста) Тонومتر автоматический
Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь
Доска аудиторная с магнитной поверхностью Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, палочки
гимнастический козел
теннисные мячи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический
Конь гимнастический Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления гимнастический козел
теннисные мячи
Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные
Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные
Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные Табло перекидное
Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные
Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей Туризм
Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские
Комплект туристский бивуачный Измерительные приборы

Пульсометр

Шагомер электронный Комплект динамометров ручных Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста) Тонометр автоматический

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, палочки