

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ТОМСКА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 68 города Томска**

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом №1
педагогического совета
МБОУ СОШ №68
г. Томска от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ
СОШ №68 г. Томска
А.Г. Беляевым

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2025640)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Томск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

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

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

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

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

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

Однако, режим и условия содержания учащихся МБОУ СОШ №68 г. Томска в исправительной колонии, их неоднородный состав – мужчины от 18 до 35 лет, разноплановый уровень освоения предмета, а также невозможность проведения ПМПК с целью диагностики ОВЗ и общего психического и психологического состояния, не дают возможности полноценной реализации задач стандартной программы. В связи с этими особенностями данная программа адаптирована к контингенту и условиям получения физкультурного образования в МБОУ СОШ №68 г.Томска (на территории ИК-3) и содержит только теоретическую часть. Программа рассчитана на 2 часа в неделю. Всего: 68 ч. в 10 классе и 68 ч. в 11 классе.

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» 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 шестой и седьмой ступени.

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 Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

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. Правила игры и судейство в футболе. Теория: техническая подготовка в футболе, тактическая подготовка в футболе, развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры футбол, развитие выносливости средствами игры футбол, технические действия в передаче мяча, стоя на месте и в движении.

Баскетбол. Правила игры и судейство в баскетболе. Теория: техническая и тактическая подготовка в баскетболе, развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры баскетбол, развитие выносливости средствами игры баскетбол.

Волейбол. Правила игры и судейство в волейболе. Теория: техническая и тактическая подготовка в волейболе, общефизическая подготовка средствами игры волейбол, развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры волейбол, развитие выносливости средствами игры волейбол, тактические действия во время защиты и нападения.

Модуль «Плавательная подготовка». Техника безопасности при занятиях в бассейне. Упражнения в плавании: брасс на спине, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

Теоретическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

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, 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. Теория: техническая подготовка в футболе, тактическая подготовка в футболе, развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры футбол, развитие выносливости средствами игры футбол, технические действия в передаче мяча, стоя на месте и в движении.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Теория: техническая и тактическая подготовка в баскетболе, развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры баскетбол, развитие выносливости средствами игры баскетбол.

Волейбол. Повторение правил игры в волейбол. Теория: техническая и тактическая подготовка в волейболе, общефизическая подготовка средствами игры волейбол, развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами игры волейбол, развитие выносливости средствами игры волейбол, тактические действия во время защиты и нападения.

Модуль «Атлетические единоборства». Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Теория: техника самостраховки в атлетических единоборствах, техника стоек в атлетических единоборствах, техника захватов в атлетических единоборствах, техника задней подножки в атлетических единоборствах, техника удержаний в атлетических единоборствах, Развитие силовых, скоростных, координационных способностей средствами атлетических единоборств.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Теоретическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

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

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

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие 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 следующие 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;

уметь 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 ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие 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 «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

использовать упражнения корригирующей и профилактической направленности 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;

использовать упражнения общефизической подготовки в планировании кондиционной тренировки;

знать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

знать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств;

знать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9			
2.4	Модуль «Плавательная подготовка»	4			
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.2	Теоретическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	18	1		
Итого		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7			
2.4	Модуль «Атлетические единоборства»	9			
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Теоретическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	18	1		
Итого		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			05.09.2023	
2	Культура как способ развития человека	1			05.09.2023	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			12.09.2023	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			12.09.2023	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			19.09.2023	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			19.09.2023	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			26.09.2023	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			26.09.2023	
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			03.10.2023	
10	Проектирование индивидуальной	1				

	досуговой деятельности				03.10.2023	
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			10.10.2023	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			10.10.2023	
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			17.10.2023	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			17.10.2023	
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			24.10.2023	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			24.10.2023	
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			07.11.2023	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			07.11.2023	
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			14.11.2023	
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата	1			14.11.2023	

	при длительной работе за компьютером					
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			21.11.2023	
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			21.11.2023	
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			28.11.2023	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			28.11.2023	
25	Правила игры и судейство в футболе	1			05.12.2023	
26	Техническая подготовка в футболе. Теория	1			05.12.2023	
27	Тактическая подготовка в футболе. Теория	1			12.12.2023	
28	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Теория	1			12.12.2023	
29	Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Теория	1			19.12.2023	
30	Развитие выносливости средствами игры футбол. Теория	1			19.12.2023	

31	Технические действия в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Теория	1			26.12.2023	
32	Правила игры и судейство в баскетболе	1			26.12.2023	
33	Техническая подготовка в баскетболе. Теория	1			09.01.2024	
34	Тактическая подготовка в баскетболе. Теория	1			09.01.2024	
35	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Теория	1			16.01.2024	
36	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Теория	1			16.01.2024	
37	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Теория	1			23.01.2024	
38	Правила игры и судейство в волейболе	1			23.01.2024	
39	Техническая подготовка в волейболе. Теория	1			30.01.2024	
40	Тактическая подготовка в волейболе. Теория	1			30.01.2024	
41	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол. Теория	1			06.02.2024	
42	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Теория	1			06.02.2024	
43	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Теория	1			13.02.2024	

44	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Теория	1			13.02.2024	
45	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Теория	1			20.02.2024	
46	Тактические действия во время защиты и нападения. Теория	1			20.02.2024	
47	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1			27.02.2024	
48	Техника плавания брассом на спине. Теория	1			27.02.2024	
49	Обучение старту со стартовой тумбы. Теория	1			05.03.2024	
50	Техника прыжка в воду вниз ногами. Теория	1			05.03.2024	
51	Знания о ГТО	1			12.03.2024	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			12.03.2024	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			19.03.2024	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			19.03.2024	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000	1			02.04.2024	

	м или 3000 м					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			02.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			09.04.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			09.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			16.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			16.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			23.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1			23.04.2024	

	длину с места толчком двумя ногами					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			30.04.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			30.04.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			07.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			07.05.2024	
67	Годовая контрольная работа	1	1		14.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			14.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			05.09.2023	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			05.09.2023	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			12.09.2023	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			12.09.2023	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			19.09.2023	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			19.09.2023	
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			26.09.2023	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			26.09.2023	
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			03.10.2023	
10	Оказание первой помощи при	1				

	обморожении, солнечном и тепловом ударах				03.10.2023	
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			10.10.2023	
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			10.10.2023	
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			17.10.2023	
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1			17.10.2023	
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			24.10.2023	
16	Банные процедуры	1			24.10.2023	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			07.11.2023	
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			07.11.2023	
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			14.11.2023	
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			14.11.2023	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			21.11.2023	

22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			21.11.2023	
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			28.11.2023	
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			28.11.2023	
25	Техническая подготовка в футболе. Теория	1			05.12.2023	
26	Тактическая подготовка в футболе. Теория	1			05.12.2023	
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол. Теория	1			12.12.2023	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Теория	1			12.12.2023	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол. Теория	1			19.12.2023	
30	Техническая подготовка в баскетболе. Теория	1			19.12.2023	
31	Тактическая подготовка в баскетболе. Теория	1			26.12.2023	
32	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Теория	1			26.12.2023	
33	Развитие координационных	1				

	способностей средствами игры баскетбол. Теория				09.01.2024	
34	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Теория	1			09.01.2024	
35	Техническая подготовка в волейболе. Теория	1			16.01.2024	
36	Тактическая подготовка в волейболе. Теория	1			16.01.2024	
37	Общefизическая подготовка в волейболе. Теория	1			23.01.2024	
38	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Теория	1			23.01.2024	
39	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Теория	1			30.01.2024	
40	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Теория	1			30.01.2024	
41	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Теория	1			06.02.2024	
42	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Теория	1			06.02.2024	
43	Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Теория	1			13.02.2024	
44	Техника стоек в атлетических единоборствах. Теория	1			13.02.2024	
45	Техника захватов в атлетических единоборствах. Теория	1			20.02.2024	

46	Техника задней подножки в атлетических единоборствах. Теория	1			20.02.2024	
47	Техника удержаний в атлетических единоборствах. Теория	1			27.02.2024	
48	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств. Теория	1			27.02.2024	
49	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств. Теория	1			05.03.2024	
50	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств. Теория	1			05.03.2024	
51	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			12.03.2024	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			12.03.2024	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			19.03.2024	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			19.03.2024	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			02.04.2024	
56	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км				02.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			09.04.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			09.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			16.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			16.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			23.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23.04.2024	
63	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				30.04.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			30.04.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			07.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			07.05.2024	
67	Годовая контрольная работа	1	1		14.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			14.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 10—11 классы.

Методическое пособие. Базовый уровень

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. В.С. Родиченко Твой Олимпийский учебник М: 2008.
2. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры.
М: 2008
3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2010.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2008.
5. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
6. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859
7. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>