


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можарская средняя школа
Сараевского муниципального района Рязанской области

«Согласовано»

Руководитель ЦМО

 / Семенов В.А.

Ф.И.О.

Протокол № 1 от
«27» августа 2024г.

«Согласовано»

Заместитель по УВР

МБОУ Можарская СШ

 /Белова Е.А./

«27» августа 2024г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

Можарская СШ

 /Сафрошкина Т.Ф.

Приказ № 68/3 от

«02» сентября 2024г.



Рабочая программа педагога

Трушина Владимира Николаевича

по физической культуре

10-11 класс

2024г

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 личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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 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 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. 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 «Лёгкая атлетика»

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

11 КЛАСС

Содержание программного материала

1. Гимнастика с элементами акробатики.
2. Волейбол
3. Баскетбол
4. Лыжная подготовка.
- 5 Легкая атлетика.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила: личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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;

убеждённости 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»:

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

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

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

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

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

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

Рассматривать физическую культуру как явление культуры;
Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

Узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится выполнять:

Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); метаниях.

Передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Вс его	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1.Знания о физической культуре		
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2	
	Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности		
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика с элементами аэробики)	15	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу		
	Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	19	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	35	
	Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль «Легкая атлетика»	18	https://resh.edu.ru/
	Модуль «Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)»	15	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	34	
	Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»		
4.1	Спортивная подготовка	10	https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	5	https://resh.edu.ru/
	Итого	15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/
Физическое совершенствование: <ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность; 2. Спортивно-оздоровительная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики; 15 • Лёгкая атлетика; 27 • Лыжная подготовка; 15 • Волейбол 21 • Баскетбол 21 	2	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов:	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Раздел 1.Знания о физической культуре	
	Физическая культура как социальное явление	
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1
	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	
2	Физическая культура и физическое здоровье	1
	Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности	
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	
3	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	«Легкая атлетика»	
4	Техника безопасности. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 9 мин.	1
5	Бег 30 м. Бег 3 мин без отдыха.	1
6	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1
8	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
9	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	1
10	Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1
11	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе.	1
12	Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
13	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м.	1
	«Баскетбол»	
14	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1
15	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
18	Учебная игра в баскетбол по правилам.	1

19	Совершенствование ранее изученных приемов.	1
	«Волейбол»	
20	Техника безопасности. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
21	Прием мяча отраженного от сетки	1
22	Варианты нападающего удара через сетку	1
23	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
24	Варианты техники приема и передач мяча	1
25	Учебная игра в волейбол	1
	«Плавание»	
26	Значение плавание для человека.	1
	«Футбол»	
27	Техническая подготовка в футболе	1
28	Тактическая подготовка в футболе	1
29	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1
30	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
	«Спортивная подготовка»	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика с элементами аэробики)»	
34	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
35	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
36	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
37	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
38	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
39	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
40	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см.	1

41	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок	1
42	Лазанье по двум канатам. Акробатика.	1
43	Упражнения на брусьях	1
44	Акробатическая комбинация из шести элементов	1
45	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной.	1
46	Опорный прыжок через коня.	1
47	Опорный прыжок. Занятие в тренажерном зале.	1
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. ОФП.	1
	«Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыж.	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Подъем в гору скользящим шагом	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Передвижение коньковым ходом.	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
55	Преодоление подъемов и препятствий	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
57	Прохождение дистанции до 5 км	1
58	Передвижение коньковым ходом.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
60	Преодоление подъемов и препятствий	1
61	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1
62	Прохождение дистанции до 5 км	1
63	Свободное скольжение на лыжах	1
	«Волейбол»	
64	Инструктаж по технике безопасности	1
65	Техническая подготовка в волейболе	1
66	Тактическая подготовка в волейболе	1
67	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
68	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
69	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
70	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
71	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
72	Совершенствование техники нападающего удара	1
73	Совершенствование техники одиночного блока	1
74	Совершенствование тактической действий во время защиты и	1

	нападения в условиях учебной и игровой деятельности	
75	Тренировочные игры по волейболу	1
76	Техника судейства игры волейбол	1
	«Баскетбол»	
77	Техника безопасности. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
78	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
79	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
80	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
	«Базовая физическая подготовка»	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
	«Футбол»	
86	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости средствами игры футбол	1
87	Тренировочные игры по мини-футболу	1
	«Легкая атлетика»	
88	Техника безопасности. Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1
89	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
90	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
91	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на дальность	1
92	Преодоление неровностей при беге.	1
93	Кроссовая подготовка.	1
94	Развитие выносливости.	1
95	Скоростно- силовая подготовка	1
	«Спортивная подготовка»	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Легкая атлетика- 12 ч.		
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 9 мин.	1
2	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику старта. Бег на выносливость до 5 мин.	1
3	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
4	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	1
5	Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1
6	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе.	1
7	Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
8	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м.	1
9	Прыжки в высоту способом перешагивание Ускорения 3х30	
10	Развитие скоростных и силовых качеств. Футбол	1
11	Кроссовая подготовка.	1
12	Преодоление неровностей при беге.	1
Баскетбол -9 ч		
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Броски с места	1
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
15	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
18	Учебная игра в баскетбол по правилам.	1
19	Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейство.	1
20	Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейство.	1
21	Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейство.	1
Волейбол -11ч		
22	Техника безопасности. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
23	Прием мяча отраженного от сетки	1
24	Варианты подачи мяча	1
25	Варианты нападающего удара через сетку	1
26	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем).	1
27	Варианты техники приема и передач мяча Игра	1
28	Освоение тактики игры	1
29	Овладение игрой по правилам	1
30	Верхняя прямая подача	1
31	Совершенствование верхней прямой подачи	1

32	Передача двумя мячами сверху	1
Гимнастика -15ч.		
33	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
34	Упражнения в равновесии на бревне	1
35	Силовая подготовка на перекладине.	1
36	Лазанье по двум канатам. Акробатика.	1
37	Упражнения на брусьях	1
38	Прыжок с разбега под углом к снаряду и толчком одной.	1
39	Акробатическая комбинация из 8 элементов	1
40	Опорный прыжок через коня	1
41	Комбинация из ранее изученных элементов	1
42	Общая физическая подготовка	1
43	Кувырок вперед и назад	1
44	Выполнение строевых упражнений	1
45	Развитие ОФК в тренажерном зале	1
46	Развитие гибкости.	1
47	Силовая подготовка	1
Знания о физической культуре.		
48	Знания о физической культуре	1
Лыжная подготовка – 15ч.		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыж.	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Подъем в гору скользящим шагом	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Передвижение коньковым ходом.	1
54	Торможение упором. Повороты в движении.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
56	Преодоление подъемов и препятствий	1
57	Прохождение дистанции до 5 км	1
58	Передвижение коньковым ходом.	1
59	Повороты переступанием в движении.	1
60	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
61	Преодоление подъемов и препятствий	1
62	Прохождение дистанции до 5 км	1
63	Свободное скольжение.	
Волейбол - 10ч.		
64	Техника безопасности. Игра в парах через сетку.	1
65	Совершенствование нижней прямой подачи	1
66	Игра в волейбол по правилам	1
67	Одиночное блокирование	1
68	Командные действия в защите	1
69	Действия игроков при подаче мяча.	1
70	Совершенствование техники верхней подачи.	1
71	Двухсторонняя игра по правилам	1
72	Игра по правилам. Судейство	
73	Игра по правилам. Судейство	

Баскетбол-12 ч		
74	Техника безопасности. Броски мяча в кольцо с места.	1
75	Варианты ловли мяча с сопротивлением соперника.	1
76	Индивидуальные действия в нападении	1
77	Тактические командные действия в защите.	1
78	Комбинации из изученных элементов в нападении	1
79	Игровая практика.	1
80	Отработка техники ведения мяча.	1
81	Отработка штрафного броска.	1
82	Отработка броска из –за шести метровой линии.	1
83	Совершенствование техники передачи мяча.	1
84	Игровая практика. Судейство.	1
85	Игровая практика. Судейство.	1
Легкая атлетика -15ч.		
86	Техника безопасности. Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	
87	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1
88	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
89	Медленный бег до 15 мин.	1
90	Преодоление неровностей при беге.	1
91	Кроссовая подготовка.	1
92	Сдача тестов. Развитие выносливости.	1
93	Контрольные нормативы.	1
94	Бег по пересеченной местности.	1
95	Эстафеты.	1
96	Прыжковая подготовка. В высоту.	1
97	Прыжковая подготовка. В длину.	1
98	Отработка перехода планки в высоту.	1
99	Развитие выносливости.	1
100	Закрепление техники спринтерского бега.	1
101	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1
102	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**