

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПУГАЧЕВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ «ВОШ № 3»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель методического
объединения
Л.А Антонова

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
Л.Ф. Захарова

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «ВОШ №3»
Н.А. Максина

Приказ № 22
от « 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 10-12 классов

г. Пугачев - 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–12 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 10–12 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры –102 часа: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 часа в неделю) и в 12 классе – 34 часа (1 часа в неделю) .

Данная программа используется в общеобразовательной школе при исправительной колонии. Все уроки проводятся в форме лекций, видеоуроков, презентаций в связи с учетом режимных требований исправительной колонии строгого режима

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,.

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 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. История возникновения и развитие футбола. Развитие футбола в России. Владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

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

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря

Баскетбол. методика судейства, жесты; совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, ловли и передачи мяча; видеопросмотр техники владения мячом (выбивание, вырывание, перехват мяча; броски из-под кольца после ведение (2 шага), штрафные броски и броски со средней и дальней дистанции; передачи мяча в движении с последующим броском из-под кольца.

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. Терминология волейбола. Истории волейбольного спорта, известные волейболисты. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи, подачи и прием мяча в волейболе. Тактика игры в нападении и защите. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских пловцов. Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания. Оздоровительное плавание. Плавание в одежде.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» в школе при колонии строгого режима не реализуется.

12 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека.

Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического

напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

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

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» в школе при колонии строгого режима не реализуется.

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 русского 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* обучающиеся получат 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 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;

К концу обучения *в 11 классе* обучающиеся получат 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;

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;

планировать содержание занятия и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

К концу обучения *в 12 классе* обучающиеся получат следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека;

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 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;

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			http://school-collection.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	8	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		13	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6			http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	9	1	1	http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		9	1	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		5			

Резерв	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	2	1	

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	2			http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4			http://school-collection.edu.ru
4.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5			http://school-collection.edu.ru
4.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6	1		http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		15			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная деятельность.					
5.1	Модуль «Плавательная подготовка»	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
5.2	Олимпийских игры	3			http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		8			
	Резерв	1			
Итого		34	1		

12 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	1			http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	10			http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			www.edu.ru www.school.edu.ru

Итого по разделу		6			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3			http://school-collection.edu.ru
4.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	3			www.edu.ru www.school.edu.ru
4.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	4	1		http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная деятельность.					
5.1	Атлетические единоборства	2			http://school-collection.edu.ru
5.2	Олимпийских игры	5			http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		7			
Резерв		1			
Итого		34	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			05.09	http://school-collection.edu.ru
2	Правовые основы физической культуры и спорта.	1			12.09	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Культура как способ развития человека	1			19.09	http://school-collection.edu.ru
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			26.09	http://school-collection.edu.ru
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			03.10	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			10.10	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			17.10	http://school-collection.edu.ru
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			24.10	http://school-collection.edu.ru
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			07.11	http://school-collection.edu.ru
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			14.11	http://www.fizkult-ura.ru/

11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			21.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Контрольная работа №1 по теме «Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»	1	1		28.11	
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			05.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			12.12	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Обобщающее повторение по теме «Знания о физической культуре»	1			19.12	
16	Здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий.	1			26.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			09.01	http://school-collection.edu.ru
18	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки				16.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			23.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	1			30.01	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной	1			06.02	http://school-collection.edu.ru

	тренировкой					
22	Судьба человека – Рогачева Людмила Васильевна – Заслуженный мастер спорта СССР по легкой атлетике.	1			13.02	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Просмотр и обсуждение кадров из кинофильма «Человек, который изменил все».				20.02	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			27.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	1			05.03	http://school-collection.edu.ru
26	Практическая работа №1 «Составление и просмотр презентации из картинок по комбинации из ранее освоенных акробатических элементов».	1		1	12.03	
27	Обобщающее повторение по теме «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			19.03	
28	Контрольная работа №2 по теме ««Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	1		02.04	
29	История возникновения и развитие футбола.	1			09.04	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Развитие футбола в России	1			16.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Правила и тактика игры в футбол	1			23.04	http://school-collection.edu.ru

32	Развитие силовых и скоростных, координационных способностей средствами игры футбол	1			07.05	http://school-collection.edu.ru
33	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			14.05	http://school-collection.edu.ru
34	Обобщающее повторение за курс 10 класса	1			21.05	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	2	1		

11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Прак тичес кие работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			06.09	http://school-collection.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			12.09	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			20.09.	http://school-collection.edu.ru
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			27.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			04.10	http://school-collection.edu.ru
6	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			11.10	http://school-collection.edu.ru
7	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			18.10	http://school-collection.edu.ru
8	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			25.10	http://school-collection.edu.ru
9	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			08.11	http://school-

						collection.edu.ru
10	Обобщающее повторение по теме « Знание о физической культуре»	1			15.11	
11	Техника судейства игры футбол	1			22.11	http://school-collection.edu.ru
12	Техника передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			29.11	http://school-collection.edu.ru
13	Техники остановки мяча разными способами	1			06.10	http://school-collection.edu.ru
14	Мини-футбол	1			13.12	http://school-collection.edu.ru
15	Баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.	1			20.12	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Развитие скоростных и силовых, координационных способностей средствами игры баскетбол	1			27.12	http://school-collection.edu.ru
17	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			10.01	http://school-collection.edu.ru
18	Техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			17.01	http://school-collection.edu.ru
19	Просмотр и обсуждение кадров из к/ф «Движение вверх»	1			24.01	

20	Терминология волейбола. Истории волейбольного спорта.	1			31.01	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Общезначительная подготовка в волейболе .Известные волейболисты.	1			07.02	http://school-collection.edu.ru
22	Развитие физических способностей. средствами игры волейбол	1			14.02	http://school-collection.edu.ru
23	Техники нападающего удара и приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			21.02	http://school-collection.edu.ru
24	Обобщающее повторение по теме «Спортивно-оздоровительная деятельность.»	1			28.02	
25	Контрольная работа №1 по теме «Спортивно-оздоровительная деятельность.»	1	1		06.03	
26	Система международных и российских соревнований по плаванию.	1			13.03	http://school-collection.edu.ru
27	Современная техника спортивных способов плавания.	1			20.03	http://www.fizkulturavshkol e.ru
28	Достижения сильнейших российских пловцов	1			03.04	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Оздоровительное плавание.	1			10.04	http://www.fizkulturavshkol e.ru
30	Урок – игра « Кто хочет стать спортсменом»	1			17.04	
31	История физической культуры. Олимпийские игры древности.	1			24.04	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Страницы истории. Летние олимпиады	1			08.05	http://www.fizkult-ura.ru/

33	Страницы истории. Зимние олимпиады	1			15.05	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Обобщающее повторение за курс 11 класса	1			22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1			

12 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные рабо ты	Практи ческие работы		
1	Здоровый образ жизни современного человека	1			07.09	http://school-collection.edu.ru
2	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			14.09	http://school-collection.edu.ru
3	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			21.09	http://school-collection.edu.ru
4	Синхрोगимнастика «Ключ»	1			28.09	http://school-collection.edu.ru
5	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			05.10	http://school-collection.edu.ru
6	Банные процедуры	1			12.10	http://school-collection.edu.ru
7	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			19.10	http://school-collection.edu.ru
8	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			26.10	http://school-collection.edu.ru

9	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			09.11	http://school-collection.edu.ru
10	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			16.11	http://school-collection.edu.ru
11	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			23.11	http://school-collection.edu.ru
12	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			30.11	http://school-collection.edu.ru
13	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			07.12	http://school-collection.edu.ru
14	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	1			14.12	http://school-collection.edu.ru
15	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1			21.12	http://school-collection.edu.ru
16	Обобщающее повторение по теме «Знания о физической культуре»	1			28.12	
17	Контрольная работа №1 по теме «Знания о физической культуре»	1	1		11.01	
18	Тактическая подготовка в футболе	1			18.01	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Просмотр и обсуждение кадров из фильма «Лев Яшин. Вратарь моей мечты».	1			25.01	

20	Интересные факты о футболе	1			01.02	http://school-collection.edu.ru
21	Тактическая подготовка в баскетболе	1			08.02	http://school-collection.edu.ru
22	Развитие физических способностей средствами игры баскетбол	1			15.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Интересные факты о баскетболе	1			22.02	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Общезначительная подготовка в волейболе. Правила и тактика игр	1			29.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Просмотр игр. Обсуждение.	1			07.03	
26	Интересные факты о волейболе	1			14.03	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Контрольная работа №2 по теме : «Спортивно-оздоровительная деятельность.»	1	1		21.03	
28	Греко – римская, вольная борьба	1			04.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Самбо, дзюдо Правила техники безопасности при занятии борьбой.	1			11.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Олимпийские игры современности.	1			08.04	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Олимпиады в России	1			25.04	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх	1			02.05	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Урок – игра « Кто хочет стать спортсменом»	1			16.05	

34	Обобщающее повторение за курс 12 класса	1			23.05	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	2			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник « Физическая культура 10-11 классы». В.И.Лях.
– М: Просвещение, 2021г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень.
- 2.Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 3.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://school-collection.edu.ru>
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
www.edu.ru www.school.edu.ru
- 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- 4.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.htm

