

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (10, 11 КЛАСС)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. 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».

Место предмета в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об

образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная

деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами. Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической

культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление

проявлять качества творческой личности; 5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6) 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 Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа

имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. Базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. Работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

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: Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных

занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»: планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование по учебному предмету, курсу с учетом рабочей программы воспитания

10, 11 класс

№ п/п	Тема, (раздел)	Количество часов	Воспитательный компонент	Профориентация	ЦОР
1.	Легкая атлетика	10	Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;	Специальности, требующие знания анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры: врач, методист ЛФК, тренер, учитель физической культуры.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
2.	Спортивные игры. Баскетбол	14	Воспитание координационных и кондиционных способностей, их всевозможных сочетаний. Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
3.	Гимнастика с элементами	8	Воспитание координационных (ритма,	Педагогические специальности:	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic

	и акробатики		равновесия, согласования движений, ориентирования в пространстве) способностей и кондиционных (силы, силовой выносливости и гибкости). Воспитание смелости, решительности, уверенности, потребности к физическому совершенствованию, культуре движений.	тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
4.	Лыжная подготовка	10	Воспитание координационных и кондиционных способностей (выносливости), потребности в самостоятельных занятиях лыжными видами спорта, организации активного досуга.	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru http://lib.sportedu.ru
5.	Элементы единоборств	5	-Воспитание морально-волевых качеств у учащихся;	Педагогические специальности: тренер, спортивный	

			-становление спортивного характера; воспитание основ культуры поведения; мотивация к здоровому образу жизни.	судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
6.	Спортивные игры. Волейбол	14	Воспитание координационных и кондиционных способностей, их всевозможных сочетаний. -Воспитание нравственных и волевых качеств, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор;	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru
7.	Легкая атлетика	6	Воспитание координационных и кондиционных способностей средствами легкоатлетических упражнений, морально-волевых качеств	Педагогические специальности: тренер, спортивный судья, спортивный журналист, методист, инструктор; Военные специальности, требующие крепкого здоровья, повышенного	http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru

				уровня физической и технической направленности: военные, сотрудник МЧС, сотрудник МВД.	
--	--	--	--	--	--

НРЭО в учебном предмете физическая культура

10, 11 класс

№ урока	Тема, (раздел)	НРЭО
2	Овладение техникой длительного спринтерского бега.	История развития ВФСК «ГТО».
20	Совершенствование тактики игры.	Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области.
22	Овладение игрой и организаторскими умениями	Челябинский баскетбольный клуб «Динамо»
35	Овладение техникой лыжных ходов	Виды лыжного спорта в программе Олимпийских зимних игр.
39	Совершенствование горнолыжной техники	Развитие зимних олимпийских видов спорта на Южном Урале.
44	Овладение техникой основных стоек и передвижений в стойке. Учебные схватки	Развитие борьбы на Южном Урале
53	Совершенствование техники подачи мяча	Развитие волейбола на Южном Урале
67	Овладение техникой длительного бега. Определение уровня физической подготовленности	Региональное тестирование

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 10 класс

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения урока	Корректировка
Легкая атлетика – 10 ч.	1.	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики (ИОТ- 035 - 2020). Совершенствование техники спринтерского бега.			
	2.	Овладение техникой спринтерского и длительного бега.	Бег 30 метров Ю (секунд) Д 5- 4,8 5-5,1 4- 5,0 4-5,8 3- 5,5 3-6,0		
	3.	Овладение техникой спринтерского бега и метания гранаты.	Бег 100 метров Ю (секунд) Д 5-14,5 5-16,5 4 - 15,0 4-17,0 3 -15,5 3-17,8		
	4.	Овладение техникой длительного бег и метания гранаты.	Метание гранаты Ю Д 5 - 32 5 - 18 4 - 26 4 - 13 3 - 22 3 - 11		

	5.	Овладение техникой длительного бег. Эстафетный бег			
	6.	Овладение техникой длительного бега. Эстафетный бег	Бег 3000м, 2000м 5-15,0 5-10,10 4-16,0 4-11,40 3-17,0 3-12,40		
	7.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега, техника бега на длинные дистанции.	Кросс 1000м. Ю (минут) Д 5-4,00 5-5,00 4-4,26 4-5,20 3-5,10 3-6,35		
	8.	Комплекс ВФСК ГТО, как средство воспитания физических и личностных способностей человека. Правила физической подготовки			
	9.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину (см) ю д 5-220 5-180 4-210 4-160 3-180 3-130		
	10	Совершенствование техники длительного бега			
Спортивные игры. Баскетбол – 14 ч.	11.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ – 036-2020). Овладение техникой перемещений и владения мячом.			
	12.	Овладение техникой перемещений и владения мячом			
	13.	Овладение техникой перемещений и владения мячом			

14.	Овладение техникой перемещений и владения мячом			
15.	Овладение техникой бросков мяча в кольцо	Штрафной бросок (из 5) ю д 5-4 5-3 4-2 4-2 3-1 3-1		
16.	Овладение техникой бросков мяча в кольцо	Штрафной бросок (из 5) ю д 5-4 5-3 4-2 4-2 3-1 3-1		
17.	Совершенствование техники бросков мяча и защитных действий			
18.	Овладение техникой перемещений и владения мячом.			
19.	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей			
20.	Совершенствование тактики игры.	Челночный бег (секунды) ю д 5-9,6 5-10,3 4-10,4 4-10,8 3-11,0 3-11,8		
21.	Овладение техникой бросков мяча			
22.	Овладение игрой и организаторскими умениями	Гибкость (см) ю д 5- 15 5-23 4-11 4-19 3-6 3-8		

	23.	Овладение техникой бросков мяча			
	24.	Овладение игрой. Совершенствование тактических действий игроков.			
Гимнастика с элементами акробатики – 8 ч.	25.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ – 035 - 2020). Овладение строевыми упражнениями.			
	26.	Овладение строевыми упражнениями.			
	27.	Овладение и совершенствование техники висов и упоров	Подтягивание (количество) ю д 5-13 5-18 4-9 4-14 3-4 3-6		
	28.	Овладение и совершенствование техники висов и упоров	Подтягивание (количество) ю д 5-13 5-18 4-9 4-14 3-4 3-6		
	29.	Овладение и совершенствование техники висов и упоров	Подтягивание (количество) ю д 5-13 5-18 4-9 4-14 3-4 3-6		
	30.	Совершенствование техники акробатических упражнений	Техника выполнения. Приседания за 20 сек (раз)		

			ю д 5-20 5-18 4-18 4-16 3-16 3-14		
	31.	Совершенствование техники опорных прыжков.	Прыжки ч/скалку (раз) ю д 5-120 5-130 4-110 4-120 3-90 3-100		
	32.	Совершенствование техники опорных прыжков.			
Лыжная подготовка – 10 ч.	33.	ТБ и правила поведения на уроках по лыжной подготовке (ИОТ – 037 - 2020). Совершенствование техники лыжных ходов			
	34.	Совершенствование техники лыжных ходов			
	35.	Овладение техникой лыжных ходов			
	36.	Совершенствование техники поворотов и торможения			
	37.	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.			
	38.	Овладение элементами тактики в ходе гонки			
	39.	Совершенствование горнолыжной техники.			
	40.	Овладение техникой лыжных ходов	Техника выполнения.		
	41.	Овладение техникой лыжных ходов	Техника выполнения.		
	42.	Совершенствование горнолыжной техники.			

Элементы единоборств – 5 ч.	43.	ТБ и правила поведения на уроках по элементам единоборств. Совершенствование техники основных стоек и передвижений в стойке.			
	44.	Овладение техникой основных стоек и передвижений в стойке. Учебные схватки			
	45.	Овладение техникой захватов и освобождение от захватов			
	46.	Передняя подножка. Защита от удара кулаком в голову	Отжимания (раз) ю д 5-50 5-20 4-27 4-11 3-14 3-6		
	47.	Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара кулаком в голову. Захваты и освобождение от захватов запястья одной и двумя руками			
Спортивные игры. Волейбол – 14 ч.	48.	Техника безопасности на уроках по волейболу. (ИОТ - 036 - 2020). Совершенствование стоек, передвижений, передач мяча и приемов мяча над собой и в парах			
	49.	Совершенствование техники приёма, передачи мяча, тактические действия в защите. Верхняя подача.			
	50.	Совершенствование техники остановок поворотов, стоек, приёма и передачи мяча, тактику игры. Совершенствование техники верхней подачи мяча.			
	51.	Совершенствование техники приёма, передачи мяча и тактики игры.			
	52.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в прыжке	Прыжок в длину (см) М Д		

			5-240 5-198 4-200 4-165 3-160 3-135		
	53.	Совершенствование техники подачи мяча			
	54.	Совершенствование техники нападающего удара	Челночный бег (секунды) ю д 5-9,6 5-10,3 4-10,4 4-10,8 3-11,0 3-11,8		
	55.	Овладение техникой нападающего удара и тактикой игры	Метание мяча (см) ю д 5-800 5-580 4-750 4-470 3-550 3-405		
	56.	Совершенствование техники, тактических действий игроков. Овладение игрой			
	57.	Совершенствование техники приёма, передачи мяча и тактики игры			
	58.	Совершенствование техники подачи мяча			
	59.	Овладение техникой защитных действий и овладение игрой.			
	60.	Совершенствование техники нападающего удара и тактикой игры			
	61.	Овладение техникой защитных действий и овладение игрой			
Легкая атлетика – 6 ч.	62.	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики (ИОТ – 035 - 2020). Овладение техникой прыжка в высоту.			
	63.	Овладение техникой спринтерского бега и длительного бега	Бег 30 метров Ю (секунд) Д 5- 4,8 5-5,1		

			4- 5,0 4-5,8 3- 5,5 3-6,0		
64.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		Бег 100 метров Ю (секунд) Д 5-14,5 5-16,5 4 - 15,0 4-17,0 3 -15,5 3-17,8		
65.	Овладение техникой длительного бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		Бег 500м.,300м Ю (секунд) Д 5-1,45 5-60,0 4-1,55 4-65,0 3-2,00 3-70,0		
66.	Овладение техникой длительного бега. и метания		Бег 3000м, 2000м 5-15,0 5-10,10 4-16,0 4-11,40 3-17,0 3-12,40		
67.	Овладение техникой длительного бега. и метания		Метание гранаты Ю Д 5 - 32 5 - 18 4 - 26 4 - 13 3 - 22 3 - 11		
68.	Овладение техникой длительного бега. Определение уровня физической подготовки.				

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 11 класс

Тема, (раздел), количество часов	№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения урока	Корректировка
Легкая атлетика – 10 ч.	1.	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики (ИОТ- 035 - 2020). Совершенствование техники спринтерского бега.			
	2.	Овладение техникой спринтерского и длительного бега.	Бег 30 метров Ю (секунд) Д 5- 4,8 5-5,1 4- 5,0 4-5,8 3- 5,5 3-6,0		
	3.	Овладение техникой спринтерского бега и метания гранаты.	Бег 100 метров Ю (секунд) Д 5-14,5 5-16,5 4 - 15,0 4-17,0 3 -15,5 3-17,8		
	4.	Овладение техникой длительного бега и метания гранаты.	Метание гранаты Ю Д 5 - 32 5 - 18 4 - 26 4 - 13 3 - 22 3 - 11		
	5.	Овладение техникой длительного бега. Эстафетный бег			
	6.	Овладение техникой длительного бега. Эстафетный бег	Бег 3000м, 2000м		

			5-15,0 5-10,10 4-16,0 4-11,40 3-17,0 3-12,40		
	7.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега, техника бега на длинные дистанции.	Кросс 1000м. Ю (минут) Д 5-4,00 5-5,00 4-4,26 4-5,20 3-5,10 3-6,35		
	8.	Комплекс ВФСК ГТО, как средство воспитания физических и личностных способностей человека. Правила физической подготовки			
	9.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину (см) ю Д 5-220 5-180 4-210 4-160 3-180 3-130		
	10	Совершенствование техники длительного бега			
Спортивные игры. Баскетбол – 14 ч.	11.	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм (ИОТ – 036-2020). Овладение техникой перемещений и владения мячом.			
	12.	Овладение техникой перемещений и владения мячом			
	13.	Овладение техникой перемещений и владения мячом			
	14.	Овладение техникой перемещений и владения мячом			
	15.	Овладение техникой бросков мяча в кольцо	Штрафной бросок (из 5)		

			ю д 5-4 5-3 4-2 4-2 3-1 3-1		
16.	Овладение техникой бросков мяча в кольцо		Штрафной бросок (из 5) ю д 5-4 5-3 4-2 4-2 3-1 3-1		
17.	Совершенствование техники бросков мяча и защитных действий				
18.	Овладение техникой перемещений и владения мячом.				
19.	Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей				
20.	Совершенствование тактики игры.		Челночный бег (секунды) ю д 5-9,6 5-10,3 4-10,4 4-10,8 3-11,0 3-11,8		
21.	Овладение техникой бросков мяча				
22.	Овладение игрой и организаторскими умениями		Гибкость (см) ю д 5- 15 5-23 4-11 4-19 3-6 3-8		
23.	Овладение техникой бросков мяча				
24.	Овладение игрой. Совершенствование тактических действий игроков.				

Гимнастика с элементами акробатики – 8 ч.	25.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики (ИОТ – 035 - 2020). Овладение строевыми упражнениями.			
	26.	Овладение строевыми упражнениями.			
	27.	Овладение и совершенствование техники висов и упоров	Подтягивание (количество) ю д 5-13 5-18 4-9 4-14 3-4 3-6		
	28.	Овладение и совершенствование техники висов и упоров	Подтягивание (количество) ю д 5-13 5-18 4-9 4-14 3-4 3-6		
	29.	Овладение и совершенствование техники висов и упоров	Подтягивание (количество) ю д 5-13 5-18 4-9 4-14 3-4 3-6		
	30.	Совершенствование техники акробатических упражнений	Техника выполнения. Приседания за 20 сек (раз) ю д 5-20 5-18 4-18 4-16		

			3-16 3-14		
	31.	Совершенствование техники опорных прыжков.	Прыжки ч/скалку (раз) ю д 5-120 5-130 4-110 4-120 3-90 3-100		
	32.	Совершенствование техники опорных прыжков.			
Лыжная подготовка – 10 ч.	33.	ТБ и правила поведения на уроках по лыжной подготовке (ИОТ – 037 - 2020). Совершенствование техники лыжных ходов			
	34.	Совершенствование техники лыжных ходов			
	35.	Овладение техникой лыжных ходов			
	36.	Совершенствование техники поворотов и торможения			
	37.	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.			
	38.	Овладение элементами тактики в ходе гонки			
	39.	Совершенствование горнолыжной техники.			
	40.	Овладение техникой лыжных ходов	Техника выполнения.		
	41.	Овладение техникой лыжных ходов	Техника выполнения.		
	42.	Совершенствование горнолыжной техники.			
Элементы единоборств – 5 ч.	43.	ТБ и правила поведения на уроках по элементам единоборств.			

		Совершенствование техники основных стоек и передвижений в стойке.			
	44.	Овладение техникой основных стоек и передвижений в стойке. Учебные схватки			
	45.	Овладение техникой захватов и освобождение от захватов			
	46.	Передняя подножка. Защита от удара кулаком в голову	Отжимания (раз) ю д 5-50 5-20 4-27 4-11 3-14 3-6		
	47.	Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара кулаком в голову. Захваты и освобождение от захватов запястья одной и двумя руками			
Спортивные игры. Волейбол – 14 ч.	48.	Техника безопасности на уроках по волейболу. (ИОТ - 036 - 2020). Совершенствование стоек, передвижений, передач мяча и приемов мяча над собой и в парах			
	49.	Совершенствование техники приёма, передачи мяча, тактические действия в защите. Верхняя подача.			
	50.	Совершенствование техники остановок поворотов, стоек, приёма и передачи мяча, тактику игры. Совершенствование техники верхней подачи мяча.			
	51.	Совершенствование техники приёма, передачи мяча и тактики игры.			
	52.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в прыжке	Прыжок в длину (см) М Д 5-240 5-198 4-200 4-165		

			3-160 3-135		
	53.	Совершенствование техники подачи мяча			
	54.	Совершенствование техники нападающего удара	Челночный бег (секунды) Ю Д 5-9,6 5-10,3 4-10,4 4-10,8 3-11,0 3-11,8		
	55.	Овладение техникой нападающего удара и тактикой игры	Метание мяча (см) Ю Д 5-800 5-580 4-750 4-470 3-550 3-405		
	56.	Совершенствование техники, тактических действий игроков. Овладение игрой			
	57.	Совершенствование техники приёма, передачи мяча и тактики игры			
	58.	Совершенствование техники подачи мяча			
	59.	Овладение техникой защитных действий и овладение игрой.			
	60.	Совершенствование техники нападающего удара и тактикой игры			
	61.	Овладение техникой защитных действий и овладение игрой			
Легкая атлетика – 6 ч.	62.	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики (ИОТ – 035 - 2020). Овладение техникой прыжка в высоту.			
	63.	Овладение техникой спринтерского бега и длительного бега	Бег 30 метров Ю (секунд) Д 5- 4,8 5-5,1 4- 5,0 4-5,8 3- 5,5 3-6,0		

	64.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	Бег 100 метров Ю (секунд) Д 5-14,5 5-16,5 4 - 15,0 4-17,0 3 -15,5 3-17,8		
	65.	Овладение техникой длительного бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Бег 500м.,300м Ю (секунд) Д 5-1,45 5-60,0 4-1,55 4-65,0 3-2,00 3-70,0		
	66.	Овладение техникой длительного бега. и метания	Бег 3000м, 2000м 5-15,0 5-10,10 4-16,0 4-11,40 3-17,0 3-12,40		
	67.	Овладение техникой длительного бега. и метания	Метание гранаты Ю Д 5 - 32 5 - 18 4 - 26 4 - 13 3 - 22 3 - 11		
	68.	Овладение техникой длительного бега. Определение уровня физической подготовки.			

