

«Средняя общеобразовательная школа №29 г. Брянска  
имени Героя Советского Союза П.В. Кучерова»

Выписка  
из основной образовательной программы  
среднего общего образования (31.08.2023)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА.  
Протокол заседания методического объединения  
учителей развивающего цикла  
от 24.08.2023 № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Кузина О.И.  
26.08.2023


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для основного общего образования.

Срок освоения 2 года (10-11 классы)

Выписка верна 31.08.2023

Директор  Л.А. Шановалова



Составители: учителя физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №29 г. Брянска имени Героя Советского Союза  
П.В. Кучерова»

***Аннотация к рабочей программе***  
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «предметов развивающего цикла» разработана в соответствии с пунктом 18.2.2 ФГОС СОО и реализуется 2 года с 10 по 11 класс.

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету*.

Рабочая программа *учебного предмета* «Физическая культура» является частью ООП СОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ №29 г. Брянска.

Дата: 31.08.2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10 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 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации

содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 70 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских

социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы

индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «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 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;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			Библиотека Цок <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
Итого по разделу		10			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
Итого по разделу		6			



<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Библиотека Цок <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
Итого по разделу		22			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	6			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
3.2	Базовая физическая подготовка	18	1		Библиотека Цок <a href="https://m.edsoo.ru/7f415294">https://m.edsoo.ru/7f415294</a>
<b>Итого</b>		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	0	

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Контроль
	План	Факт		
1			Истоки возникновения культуры как социального явления	
2			Культура как способ развития человека	
3			Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	
4			Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	
5			Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
6			Физическая культура и физическое здоровье	
7			Физическая культура и психическое здоровье	
8			Физическая культура и социальное здоровье	
9			Основы организации образа жизни современного человека	
10			Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	
11			Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	
12			Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	
13			Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	

14			Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	
15			Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	
16			Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	
17			Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	
18			Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	
19			Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	
20			Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	
21			Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	
22			Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	
23			Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	
24			Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	
25			Техническая подготовка в баскетболе	
26			Тактическая подготовка в баскетболе	
27			Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры	

			баскетбол	
28			Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	
29			Развитие выносливости средствами игры баскетбол	
30			Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	
31			Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	
32			Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	
33			Тренировочные игры по баскетболу	
34			Техника судейства игры баскетбол	
35			Техническая подготовка в волейболе	
36			Тактическая подготовка в волейболе	
37			Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	
38			Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	
39			Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	
40			Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	
41			Развитие выносливости средствами игры волейбол	
42			Совершенствование техники нападающего удара	
43			Совершенствование техники одиночного блока	
44			Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой	

			деятельности	
45			Тренировочные игры по волейболу	
46			Техника судейства игры волейбол	
47			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
48			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
49			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
50			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
51			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
52			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
53			Знания о ГТО	
54			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	
55			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	
56			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	
57			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	
58			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	
59			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	

60			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
61			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
62			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	
63			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
64			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
65			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	
66			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	
67			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	
68			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	

			бег 3*10 м	
69			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	
70			Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://m.edsoo.ru/7f415294>



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена **на основе:**

- Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2018.

Настоящая программа составлена на основе программы «Физическая культура 10-11 класс» под редакцией профессора В.И.Ляха и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее–ФГОСНОО-2021);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее–ФГОСООО-2021);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (далее–ФГОСНОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (далее–ФГОСООО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (далее–ФГОССОО);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утв. Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утв. Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370;
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утв. Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371.

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для

развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 2) формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- 3) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- 4) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- 5) формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- 6) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- 7) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- 8) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- 9) дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- 10) закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### *Место курса физической культуры в учебном плане*

Данная рабочая программа рассчитана на проведение 2 часов классных занятий в неделю. Общее число учебных часов за 1 год обучения составляет 70 часов.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

*УМК для учителя:*

- Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2018.

*УМК для обучающихся:*

- Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2018.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### **Общетеоретические и исторические сведения.**

Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Легкая атлетика.**

Первичный инструктаж по ОТ №1-19. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Спринтерский бег. Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег (круговая эстафета). Бег 30 м. Бег на результат 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками. Бег 1000 м. Мальчики: бег 3000 м. Девочки: бег 2000 м.

### **Баскетбол.**

Инструктаж по ОТ №1-17. Сочетание приемов ловли, передач, ведения и бросков мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2:1). Учебная игра. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (3:2). Учебная игра. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2:3). Учебная игра. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2:3; 3:2). Учебная игра. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2:3). Учебная игра. Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2:1:2). Учебная игра. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра. Нападение против зонной защиты (1:3:1). Игра в нападении (3:3; 2:2).

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Инструктаж по ОТ №1-20. Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: стойка на лопатках, стойка на руках с помощью. Поднимание туловища. Лазание по канату 6 м. Мальчики: лазание по канату без помощи ног. Девочки: равновесие на нижней жерди. Мальчики: кувырок назад из стойки на руках. Девочки: равновесие на одной ноге. Повторный инструктаж по ОТ. Мальчики: длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

### **Элементы единоборств.**

Приемы самообороны при падении на спину. Приемы борьбы лежа, стоя. Учебная схватка.

### **Лыжная подготовка.**

Инструктаж по ОТ №1-18. Одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Переходы в классическом стиле. Прохождение дистанции 3 км на результат. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонки с преследованием». Спуск и подъем в гору. Игра «С горки на горку». Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Конькового ход. Прохождение дистанции 5 км. Конькового ход при подъеме в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Мальчики: прохождение дистанции 6 км на результат. Девочки: прохождение дистанции 5 км на результат.

### **Волейбол.**

Инструктаж по ОТ №1-17. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу, позиционное нападение. Учебная игра. Прямой нападающий удар, позиционное нападение. Учебная игра. Прямой нападающий удар, позиционное нападение. Учебная игра. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Учебная игра. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Двухсторонняя игра. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.

### **Легкая атлетика.**

Инструктаж по ОТ №1-19. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег 30 м. Челночный бег. Бег с максимальной скоростью 60 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70 – 90 м. Бег 100 м с низкого старта на результат. Бег 1000 м. Мальчики: бег 3000 м на результат. Девочки: бег 2000 м на результат. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м с 5-6 беговых шагов. Мальчики: бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Девочки: бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Деятельность образовательного учреждения общего образования в обучении физической культуры в средней (полной) школе должна быть направлена на достижение обучающимися следующих **личностных результатов**:

### ***В области познавательной культуры:***

- 1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 3) владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- 1) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 2) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 3) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- 1) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 2) умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 3) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- 1) красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 2) хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- 3) культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- 1) владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- 2) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 3) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- 1) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 2) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения выпускниками старшей школы базового курса физической культуры являются:

### ***В области познавательной культуры:***

- 1) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 2) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 3) понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### ***В области нравственной культуры:***

- 1) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 2) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 3) ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### ***В области трудовой культуры:***

- 1) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 2) рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 3) поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### ***В области эстетической культуры:***

- 1) восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 2) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 3) восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- 1) владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 2) владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 3) владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

- 1) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 2) владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 3) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметными результатами** освоения выпускниками старшей школы курса физической культуры **базового уровня** являются:

### ***В области познавательной культуры:***

- 1) знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 2) знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 3) знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### ***В области нравственной культуры:***

- 1) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 2) умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 3) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### ***В области эстетической культуры:***

- 1) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- 2) способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 3) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### ***В области физической культуры:***

- 1) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 2) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 3) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования выпускник на базовом уровне научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;



- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с учетом программы воспитания)**

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		Электронные учебно-методические материалы	Целевые приоритеты <sup>1</sup>
		Всего	Контроль		
1	Общетеоретические и исторические сведения.	4		nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Легкая атлетика.	12	1	nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Баскетбол.	10		nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9		nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
5	Элементы единоборств.	2		nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
6	Лыжная подготовка.	12		nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
7	Волейбол.	10		nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
8	Легкая атлетика.	11	1	nsportal.ru	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
9	Итого	70	2		

<sup>1</sup>Целевые приоритеты:

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

#### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Контроль
	План	Факт		
	Общетеоретические и исторические сведения.			
1			Основы организации двигательного режима.	
2			Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	
3			Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	
4			Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	
	Легкая атлетика.			
5			Первичный инструктаж по ОТ №1-19. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин.	
6			Спринтерский бег. Низкий старт до 40м.	
7			Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег (круговая эстафета). Входная контрольная работа.	
8			Бег 30 м.	
9			Бег на результат 100 м.	
10			Прыжок в длину способом	

			«прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	
11			Прыжок в длину с места на результат.	
12			Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
13			Метание малого мяча с места на дальность.	
14			Бросок набивного мяча двумя руками.	
15			Бег 1000 м.	
16			Мальчики: бег 3000 м. Девочки: бег 2000 м.	
Баскетбол.				
17			Инструктаж по ОТ №1-17. Сочетание приемов ловли, передач, ведения и бросков мяча.	
18			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2:1). Учебная игра.	
19			Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв (3:2). Учебная игра.	
20			Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2:3). Учебная игра.	
21			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2:3; 3:2). Учебная игра.	
22			Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2:3). Учебная игра.	
23			Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2:1:2). Учебная игра.	
24			Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	
25			Нападение через заслон. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	
26			Нападение против зонной защиты (1:3:1). Игра в нападении (3:3; 2:2).	
Гимнастика с элементами акробатики.				
27			Инструктаж по ОТ №1-20. Строевые приемы.	
28			Подтягивания на перекладине.	
29			Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	
30			Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках.	

			Девочки: стойка на лопатках, стойка на руках с помощью.	
31			Поднимание туловища.	
32			Лазание по канату 6 м.	
33			Мальчики: лазание по канату без помощи ног. Девочки: равновесие на нижней жерди.	
34			Мальчики: кувырок назад из стойки на руках. Девочки: равновесие на одной ноге.	
35			Повторный инструктаж по ОТ. Мальчики: длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	
Элементы единоборств.				
36			Приемы самостраховки при падении на спину.	
37			Приемы борьбы лежа, стоя. Учебная схватка.	
Лыжная подготовка.				
38			Инструктаж по ОТ №1-18. Одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
39			Одновременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	
40			Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на результат.	
41			Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км.	
42			Переходы в классическом стиле. Прохождение дистанции 3 км на результат.	
43			Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонки с преследованием».	
44			Спуск и подъем в гору. Игра «С горки на горку».	
45			Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км.	
46			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
47			Конькового ход. Прохождение дистанции 5 км.	
48			Конькового ход при подъеме в гору. Игра «Гонки с выбыванием».	
49			Мальчики: прохождение дистанции	

			6 км на результат. Девочки: прохождение дистанции 5 км на результат.	
Волейбол.				
50			Инструктаж по ОТ №1-17. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
51			Прием мяча двумя руками снизу, позиционное нападение. Учебная игра.	
52			Прямой нападающий удар, позиционное нападение. Учебная игра.	
53			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	
54			Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Учебная игра.	
55			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
56			Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
57			Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Двухсторонняя игра.	
58			Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	
59			Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	
Легкая атлетика.				
60			Инструктаж по ОТ №1-19. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.	
61			Бег 30 м.	
62			Челночный бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	
63			Эстафетный бег. Бег по дистанции 70 – 90 м.	
64			Бег 100 м с низкого старта на результат.	
65			Бег 1000 м.	
66			Мальчики: бег 3000 м на результат. Девочки: бег 2000 м на результат.	
67			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	
68			Итоговая контрольная работа.	
69			Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м с 5-6 беговых шагов.	
70			Мальчики: бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Девочки: бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от	

			груди.	