

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Физическая культура»**

10-11 класс

Тверь, 2023 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержание обучения	6
Планируемые результаты освоения программы	10
Тематическое планирование	19

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых

технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной,

спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (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 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 «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, синхροгимнастика по методу «Ключ»).

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 «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

Личностные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

Предметные результаты.

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре и способы самостоятельной двигательной деятельности					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Легкая атлетика	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3	Спортивные игры	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		43			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					

4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре и способы самостоятельной двигательной деятельности					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Легкая атлетика	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3	Спортивные игры	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		43			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		21			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
-------------------------------------	----	---	---	---

Поурочное планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Бег 30 метров с учетом времени. СИ.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Бег отрезками на скорость.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Бег 60м.,100м с учетом времени. Спортивные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Спринтерский бег , челночный бег 3х10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Челночный бег 3х10м с учетом времени.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Метание мяча в даль, кроссовая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Метание мяча в даль	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Кроссовая подготовка. СИ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

10	Кросс с учетом времени	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Прыжковые упражнения. ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Прыжок в длину с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	прыжковые упражнения. ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Прыжки через скакалку с учетом времени.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	ОФП. СИ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Отжимания из упора лежа	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Силовая подготовка, развитие гибкости(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Элементы акробатики и гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Элементы акробатики и гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Развитие гибкости, акробатические элементы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Развитие гибкости, акробатические элементы. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Канат, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Канат, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Висы на перекладине, акробатические элементы. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

32	Висы на перекладине, акробатические элементы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Прыжки через скакалку с учетом времени(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Упражнения на ловкость и координацию с мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Вис на согнутых руках с учетом времени	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Прием волейбольного мяча снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

42	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Передача и прием волейбольного мяча в парах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Передача волейбольного мяча двумя руками над собой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Учебная игра в волейбол. ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Кросс в зале (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

53	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Спринтерский бег, челночный бег 3х10м	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Челночный бег 3х10м с учетом времени(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Прыжковые упражнения, ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Прыжок в длину с места(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Бег 30м с учетом времени. СИ. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Бег 60м ,100м с учетом времени, СИ. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Метание малого мяча в даль	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Метание малого мяча в даль(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Кроссовая и силовая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

66	Кросс	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Бег 30 метров с учетом времени. СИ.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Бег отрезками на скорость.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Бег 60м.,100м с учетом времени. Спортивные игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Спринтерский бег , челночный бег 3х10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Челночный бег 3х10м с учетом времени.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Метание мяча в даль, кроссовая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Метание мяча в даль	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Кроссовая подготовка. СИ	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

10	Кросс с учетом времени	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Прыжковые упражнения. ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Прыжок в длину с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	прыжковые упражнения. ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Прыжки через скакалку с учетом времени.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	ОФП. СИ.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Отжимания из упора лежа	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Силовая подготовка, развитие гибкости(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Элементы акробатики и гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Элементы акробатики и гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Развитие гибкости, акробатические элементы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Развитие гибкости, акробатические элементы. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Канат, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Канат, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Висы на перекладине, акробатические элементы. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

32	Висы на перекладине, акробатические элементы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Прыжки через скакалку с учетом времени(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Упражнения на ловкость и координацию с мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Вис на согнутых руках с учетом времени	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Прием волейбольного мяча снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

42	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Передача и прием волейбольного мяча в парах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Передача волейбольного мяча двумя руками над собой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Учебная игра в волейбол. ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Кросс в зале (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

53	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Спринтерский бег, челночный бег 3x10м	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Челночный бег 3x10м с учетом времени(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Прыжковые упражнения, ОФП.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Прыжок в длину с места(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Бег 30м с учетом времени. СИ. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Бег 60м ,100м с учетом времени, СИ. (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Метание малого мяча в даль	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Метание малого мяча в даль(ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Кроссовая и силовая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

66	Кросс	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Спортивные игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

