**Рабочая программа учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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 «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 перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 3 |  |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 2 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 7 |  |
| Итого по разделу | | 7 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 |  |
| Итого по разделу | | 4 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 8 |  |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 10 |  |
| Итого по разделу | | 28 |  |
| **Раздел 3.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 12 |  |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 12 |  |
| **Итого** | | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 6 |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 4 |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 6 |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 |  |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  |
| Итого по разделу | | 6 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 |  |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 |  |
| Итого по разделу | | 32 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 12 |  |
| Итого по разделу | | 12 |  |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 |  |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 |  |
| **Итого** | | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 |  |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 |  |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 |  |
| 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |
| 5 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 |  |
| 6 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 |  |
| 7 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |
| 8 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |
| 9 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |
| 10 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |
| 11 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |
| 12 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |
| 13 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 |  |
| 14 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |
| 15 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |
| 16 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |
| 17 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |
| 18 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  |
| 19 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |
| 20 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |
| 21 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |
| 22 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |
| 23 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  |
| 24 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  |
| 25 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |
| 26 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |
| 27 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |
| 30 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |
| 31 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |
| 32 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |
| 33 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |
| 34 | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |
| 35 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |
| 36 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |
| 37 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |
| 38 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |
| 39 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |
| 40 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |
| 41 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |
| 42 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |
| 43 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |
| 44 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |
| 45 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 46 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 47 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 48 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 49 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 50 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 51 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 52 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 53 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 54 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 55 | Судейство соревнований | 1 |  |
| 56 | Судейство соревнований | 1 |  |
| 57 | Знания о ГТО | 1 |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 |  |
| 62 | 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 | 1 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м | 1 |  |
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 |  |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 |  |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 |  |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 |  |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 |  |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 |  |
| 9 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 |  |
| 10 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 |  |
| 12 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 |  |
| 13 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 |  |
| 14 | Синхрогимнастика «Ключ» | 1 |  |
| 15 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 |  |
| 16 | Банные процедуры | 1 |  |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |
| 18 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |
| 19 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 |  |
| 20 | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита | 1 |  |
| 21 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 |  |
| 22 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой | 1 |  |
| 23 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 |  |
| 24 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» | 1 |  |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |
| 27 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |
| 30 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 |  |
| 31 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 |  |
| 32 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 |  |
| 34 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 |  |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |
| 40 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 |  |
| 41 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |
| 42 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |
| 43 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |
| 44 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |
| 47 | Общефизическая подготовка в волейболе | 1 |  |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |
| 53 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |
| 54 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 |  |
| 55 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |
| 56 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |
| 57 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 |  |
| 58 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах | 1 |  |
| 59 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 |  |
| 60 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 |  |
| 61 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 |  |
| 62 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 |  |
| 63 | Техника удержаний в атлетических единоборствах | 1 |  |
| 64 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 |  |
| 65 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 |  |
| 66 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |
| 67 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |
| 68 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 82 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
| 83 | Судейство соревнований | 1 |  |
| 84 | Судейство соревнований | 1 |  |
| 85 | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 1 |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |
| 92 | 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 | 1 |  |
| 93 | 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 | 1 |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м | 1 |  |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |