

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

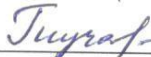
**Прибайкальский район**

**МОУ "Старо-Татауровская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

МЦ учителей естественно -  
математического центра

Руководитель МЦ



Гнучая Г.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР



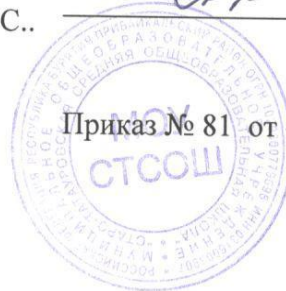
Гороховская О.С.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ «Старо-Татауровская  
СОШ»



Чукреева Л.А.



Приказ № 81 от «01» 06.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

на 2023-2024 учебный год

**с. Старое-Татаурово, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание

### Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и способном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активной творческой долголетия

В рабочей программе нашло свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

Концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основы 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 формирования целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-

ценностной ориентации рабочая программа 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 рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры

### **Цели изучения предмета «Физическая культура»**

Общей целью школьного 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 рабочей программе 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 рабочей программе по трём основным направлениям:

1. 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 ГТО.

2. 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.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 68 часов (2 часа в неделю в каждом классе). Вариативные модули отводятся 34 часа из общего объёма (1 час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули рабочей программы, включая модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для беснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел

«Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования**

#### **Личностные результаты.**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- 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;
- Идеиную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- 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

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

— Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научно-технического творчества, спорта, трудовых общественных отношений;

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

**В части физического воспитания должны отражать:**

— 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

**В части трудового воспитания должны отражать:**

— Готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать 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

**В части экологического воспитания должны отражать:**

— Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобальных характерных 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

**В части ценностей научно-технического познания должны отражать:**

— 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 средств взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

## Метапредметные результаты

### Овладение универсальными познавательными действиями:

#### 1) Базовые логические действия:

- Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- Определять цели деятельности, задавать параметры 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 риск последствий деятельности;
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

#### 2) Базовые исследовательские действия:

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

#### 3) Работа с информацией:

- Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- Создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- Оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

— Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности и личности

#### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

##### *1) Общение:*

— Осуществлять коммуникацию 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;

##### *2) Совместная деятельность:*

— Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— Выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

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

— Оценивать вклад 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

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

##### *1) Самоорганизация:*

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

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

— Давать оценку новым ситуациям;

— Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— Оценивать приобретённый опыт;

— Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

##### *2) Самоконтроль:*

— 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;

### 3) *Принятие себя и других:*

- 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

## **Предметные результаты**

### **10 класс**

#### **По разделу «Знания физической культуре» отражают умения и способности:**

- 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 Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в различных 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

#### **По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание различных 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 ГТО

#### **По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и систем 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 общей физической 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 своих видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- Демонстрировать прирост показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

### **11 класс**

#### **По разделу «Знания физической культуре» отражают умения и способности:**



- 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, профилактики профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении и 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

#### **По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

#### **По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и систем 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 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 ГТО

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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 «Готовь к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ»

### **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

образ 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 мышечно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания 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 (сместа и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление

правилигрывусловияхигровойиучебнойдеятельности

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами

**Модуль «Спортивная физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и в ариативных условиях Физическая подготовка как выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 11 класс

### Знания 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 приёма 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 ЭДжекобсона; аутогенная тренировка ИШульца; дыхательная гимнастика АНСтрельниковой; синхрoгимнастика по методу «Ключ»)

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

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

**Самостоятельная подготовка к выполнению**

**нормативных требований комплекса ГТО.** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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 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 волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

**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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

#### **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»**

**Общая физическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неподвижных тяжестей (сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальной темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег, Бег по разметке с максимальным темпом Повторный бег максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м) Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей подвижными мишенями (катящейся, раскачивающейся, летящей) Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой) Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и преодоление поперечной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте) Эстафеты и подвижные игры с скоростной направленностью Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности, Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами Жонглирование гимнастической палкой Жонглирование волей-больным мячом головой Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся) Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове) Упражнения в статическом равновесии Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий Подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений Упражнения на растяжение и расслабление мышц Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры Технические действия национальных видов спорта

### **Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»**

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты) Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост)

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки на наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком сопорой наруку, без опорным прыжком, быстрым лазаньем Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега Касание правой и левой ногой

мишеней, подвешенных на раз-ной высоте, с места и с разбегаРазнообразные прыжки черезгимнастическую скакалку на месте и с продвижениемПрыжкинаточностьотталкиванияиприземления

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лёжа с из-

меняющейся высотой опоры для руки ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высокой высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, под-

скоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия)

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

### **Модуль «Лёгкая атлетика»**

*Развитие выносливости.* Бег максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересечённой местности (кроссовый бег) Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «доотказа»

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны) Запрыгивание с последующим прыгиванием Прыжки в глубину по методу ударной тренировки Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно Бег с препятствиями Бег в горку с дополнительным отягощением и без него Комплексы упражнений с набивными мячами Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры Максимальный бег в горку и с горки Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта) Бег с максимальной скоростью «сходу» Прыжки через скакалку в максимальном темпе Ускорение, переходящее в многоскок и, многоскоки, переходящие в бег с ускорением Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

### **Модуль «Зимние виды спорта»**

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах

умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; соревновательной скоростью

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортнойровке»

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

*Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания) Ускорения с изменением направления движения Бег максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой Челночный бег (чередование

прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) Бег максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков Передвижения с ускорениями максимальной скоростью приставными шагами влево и вправо

Ведение баскетбольного мяча с ускорением максимальной скоростью Прыжки вверх на обе ноги и на одной ноге с места и с разбега Прыжки с поворота минимальная точность приземления Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах Кувырки вперёд, назад, боком последующим рывком на 3—5 м Подвижные и спортивные игры, эстафеты

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Ходьба и прыжки в глубоком приседе Прыжки на одной ноге и на обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него) Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением Многоскоки с последующим ускорением с последующим выполнением много-скоков Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) Бег с «тенью» (повторение движений партнёра) Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола) Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением Футбол *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения Бег в максимальном темпе Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой») Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° Прыжки через скакалку в максимальном темпе Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением

вперёд Удары по мячу в стенку в максимальном темпе Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения Кувырки вперёд, назад, боком последующим рывком Подвижные и спортивные игры, эстафеты *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы Многоскоки через препятствия Спрыгивание с возвышенной опоры последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, вприседе, с продвижением вперёд)

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности передвижения.



**Тематическое планирование учебного  
предмета «Физическая культура»**

Тема (раздел)	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>10 класс</b>				
Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление.	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	5		5	<a href="https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-fizkul-turno-ozdorovitel-nykh-i-1.html">https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-fizkul-turno-ozdorovitel-nykh-i-1.html</a>
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	39	3	36	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2</a>
«Спортивная и физическая подготовка»	20	3	17	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2</a>
<b>Итого в 10 классе</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	
<b>11 класс</b>				
Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление.	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

Способы самостоятельной двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	5		5	<a href="https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-fizkul-turno-ozdorovitel-nykh-i-1.htm">https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-fizkul-turno-ozdorovitel-nykh-i-1.htm</a>
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	39	3	36	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2</a>
«Спортивная и физическая подготовка»	20	3	17	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2</a>
<b>Итого в 11 классе</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	