

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



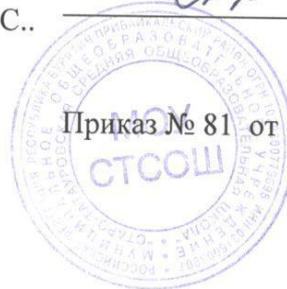
Гороховская О.С.

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;
- Идею убежденности, готовности к служению и защите Отечества, ответственности 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 содержание наполнения

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержания 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 выполнению 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 действующих				упражнений,
отягощённых				собственного
тела и использование 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.)				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 неопределённых 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 безупора) 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 по разности 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, безопорным 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 упореПередвижения в висе и упоре на руках наперекладине(мальчики);подтягивание в висе стоя(лёжа)на низкой перекладине(девочки);отжимания в упоре лёжа сиз-

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 телаПовторное 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 методаБег по пересечённой местности (кроссовый бег)Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивностиПовторный бег с препятствиями в максимальном темпеРавномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «доотказа»

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощениемПрыжки вверх с доставанием подвешенных предметовПрыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны)Запрыгивание с последующим прыгиваниемПрыжки в глубину по методу ударной тренировкиПрыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередноБег с препятствиямиБег в горку с дополнительным отягощением и без негоКомплексы упражнений с набивными мячамиУпражнения 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 опорыМаксимальный бег в горку и с горкиПовторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта)Бег с максимальной скоростью «сходу»Прыжки через скакалку в максимальном темпеУскорение, переходящее в многогоскок и, многогоскоки, переходящие в бег с ускорениемПодвижные 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 поворотами на 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 полуприседе.

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
10 класс				
Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление.	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	5		5	https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-fizkul-turno-ozdorovitel-nykh-i-1.html
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	39	3	36	https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2
«Спортивная и физическая подготовка»	20	3	17	https://lib.myschool.edu.ru/market?page=2
Итого в 10 классе	68	6	62	
11 класс				
Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление.	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

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