



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное общеобразовательное учреждение Тюменской области  
**«ГИМНАЗИЯ РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
(ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Панова А.П.  
«28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор гимназии

  
\_\_\_\_\_  
Э.В. Загвязинская  
Приказ № 261-оп  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
среднего общего образования  
10-11 класс  
на 2023-2024 учебный год

Тюмень, 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, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 276, ФОП среднего общего образования, приказ министерства просвещения России от 18.05.2023 г. №371, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры».

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

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

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 - 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического

опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций Тюменской области "Спортивная и физическая подготовка" разработана на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля "Базовая физическая подготовка".

***Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане гимназии***

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры:

- в 10 классе - 68 часов (2 часа в неделю);
- в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

***Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре***

Рабочая программа воспитания ГАОУ ТО «ГРК» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на ярких деятелей культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие физической культуры и спорта нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам, сделавшим важный вклад в развитие физической культуры и спорта в нашей стране,
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Установление уважительных, доверительных, отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура как социальное явление.**

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (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 образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

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

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

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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 (лёгкая атлетика, гимнастика) и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;  
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;  
идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;  
сформированность нравственного сознания, этического поведения;  
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;  
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;  
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

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

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;  
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
осуществлять различные виды 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 ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;



анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

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

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

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

**Раздел "Знания о физической культуре":**

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

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

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

### **Раздел "Организация самостоятельных занятий":**

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

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

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

### **Раздел "Физическое совершенствование":**

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

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

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

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

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

**К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:**

### **Раздел "Знания о физической культуре":**

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

### **Раздел "Организация самостоятельных занятий":**

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### **Раздел "Физическое совершенствование":**

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

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

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

### **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВИДОВ РАБОТ, ПОДЛЕЖАЩИХ ОЦЕНИВАНИЮ**

Итоговая оценка достижения планируемых результатов по физической культуре имеет ряд особенностей, вытекающих из специфики предмета. Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Оценивание ориентируется не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель принимает во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В системе оценивания используются следующие основные виды контроля:

- стартовый (предварительный) контроль
- промежуточный, тематический контроль
- итоговый контроль (комплексная проверка образовательных результатов)

Выделяются следующие методы оценки техники владения двигательными действиями:

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

-Метод вызова: учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

-Метод упражнений учитель использует для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

-Комбинированный метод: когда одновременно с проверкой знаний оценивается техника соответствующих двигательных действий.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально для оценивания работы небольшой группы учащихся или класса в целом.

По каждому разделу программы проводится контрольное тестирование. Для выставления оценки тестирования используются нормативные требования, имеющиеся в государственных программах. Сдача нормативов позволяет получить информацию о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного учебного года, четверти. С их помощью определяется правильность выбора средств, методов, дозирование физической нагрузки учащихся, проводится сравнительный анализ.

Для учащихся с более низким уровнем физического развития организуются дополнительные занятия, на которых им предоставляется возможность пересдавать учебные нормативы по физической культуре.

Учителем физкультуры осуществляется мониторинг физического состояния путем отслеживания регулярно по одним и тем же параметрам динамики функциональных показателей, показателей физического развития и физической (двигательной) подготовленности. Высокий исходный уровень физической подготовленности не ведет автоматически к отличной оценке по физической культуре. Это только один из слагаемых успеваемости. Причём для конкретного учащегося важнее соревноваться не столько с нормами и нормативами, сколько с самим собой. Поэтому более важными критериями в этом плане являются реальные темпы продвижения в развитии конкретных двигательных способностей за установленное педагогом и учащимся время.

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

\*Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

\*Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

\*Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Критерии выставления отметки*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазаньи, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Также, они помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий.

### Тематическое планирование 10 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов)</b> <b><i>Физическая культура как социальное явление – 4 часа.</i></b>				
1.1 .1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников) подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html</a>
1.1 .2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе	
1.1 .3	«Всероссийский физкультурно-спортивный	1	— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

	комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».		<p>период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков</p>	
<b>1.1 .4</b>	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p> <p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>	<a href="https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/">https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</a>
<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.</b>				
<b>1.2 .1</b>	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	<p>— распределяются по группам и определяются с темой проекта</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа</p>	<a href="http://infourok.ru">Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)</a>

			распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе; — организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы	
<b>1.2</b> <b>.2</b>	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах — выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание — организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов	<a href="http://infourok.ru">Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b> <i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 4 часа.</i>				
<b>2.1</b> <b>.1</b>	Основы организации образа жизни современного человека.	1	- знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека»; - знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; - знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html</a>
<b>2.1</b> <b>.2</b>	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	- обсуждают роль и значение контроля, за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнения и индивидуальной нагрузки; - составление дневника самоконтроля.	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html</a>



2.1 .3	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;</li> <li>— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</li> <li>— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;</li> <li>— обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</li> <li>— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-391397.html">https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-391397.html</a>
2.1 .4	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;</li> <li>— обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);</li> <li>— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов</li> </ul>	
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (58 часов)</b> <b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа</i></b>				
3.1 .1	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики ее нарушения;</li> <li>- знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной осанки и снижение выраженности сколиотической осанки;</li> <li>- разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки.</li> </ul>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html</a>

<b>3.1.2</b>	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</li> <li>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня</li> </ul>	<a href="#">Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</a>
<b>3.1.3</b>	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</li> <li>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</li> <li>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</li> </ul>	<a href="#">Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</a>
<b>3.1.4</b>	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью</li> <li>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</li> </ul>	<a href="#">Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</a>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 52 часов</b> <b>Модуль «Спортивные игры» - 30 ч.</b>				
<b>3.2.1</b>	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Техническая и тактическая подготовка в волейболе.	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с техникой «постановки блока», с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, технику постановки блоков, технику нападающего удара и анализируют их технику выполнения;</li> </ul>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>- закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li> <li>- совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</li> </ul>	
<b>3.2.2</b>	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Техническая подготовка в баскетболе.	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и закрепляют техники передвижения, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом;</li> <li>- анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>- совершенствуют технические и тактические действия в учебной и игровой деятельности.</li> </ul>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-teme-basketbolklass-562893.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-teme-basketbolklass-562893.html</a>
<b>3.2.3</b>	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая и тактическая подготовка в футболе.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одиннадцати метровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>- разучивают выполнение различных техник;</li> <li>- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>- закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.</li> </ul>	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html">https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html</a>
<b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» - 22 ч</b>				
<b>3.3.1</b>	Модуль «Лёгкая атлетика»	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают технику высокого и низкого старта;</li> <li>- изучают и обсуждают правила эстафетного бега;</li> <li>- изучают и закрепляют технику эстафетного бега;</li> <li>- совершенствуют техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега.</li> <li>- изучают технику выполнения метания снаряда на дальность;</li> <li>- выполняют метание спортивного снаряда на дальность;</li> <li>- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения метания спортивного снаряда на дальность.</li> </ul>	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a> РЭШ

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают технику прыжка в длину с разбега по фазам;</li> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги;</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>
3.3 .2	Модуль «Гимнастика»	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и обсуждают технику безопасности на уроках гимнастики;</li> <li>- обсуждают оказание первой помощи;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику выполнения строевых упражнений;</li> <li>- знакомятся и анализируют образцы техники висов и упоров;</li> <li>- разучивают и закрепляют техники выполнения висов и упоров;</li> <li>- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>- контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>- изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма;</li> <li>- знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов.</li> <li>- изучают технику выполнения опорного прыжка, разбирают прыжок по фазам;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения;</li> <li>- осваивают выполнение опорного прыжка;</li> <li>- изучают технику выполнения упражнений на гибкость;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения;</li> <li>- выполняют упражнение на гибкость, фиксируют результат.</li> </ul>	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/</a> РЭШ

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/</a>
<b>Модуль «Спорт» - 2 часа</b>				
	<b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО VI степени.</b>	2	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. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b">https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570">https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>58</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часо в	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (7 часов)</b>				

1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	2	<p>Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Адаптация организма и здоровье человека»: — распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека</li> <li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма</li> <li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;</li> </ol>	<a href="https://myslide.ru/presentation/skach-at-zdorovyj-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka">https://myslide.ru/presentation/skach-at-zdorovyj-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	5	<p>Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета) — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга; — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами.</p>	<a href="https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/">https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/</a>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</li> <li>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</li> <li>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</li> <li>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</li> </ul> <p>распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</p>	
<b>Итого по разделу</b>	<b>7</b>			
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (60 часов)</b>				
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	<b>15</b>		
2.1.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	<b>1</b>	Выполнение перестроений из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html">https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html</a>
2.1.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	<b>1</b>	Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы.	<a href="https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html">https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html</a>

	Висы, подъемы. Подтягивание.		Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	
2.1.3	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом.	4	Специальные прыжковые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html">https://uchitelya.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html</a>
2.1.4	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Акробатические комбинации.	4	Разучивание акробатических комбинаций. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-3725935.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-3725935.html</a>
2.1.5	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	3	Разучивание элементов и выполнение гимнастической полосы препятствий.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki</a>
2.1.6	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Лазание.	2	Выполнение тренировочных разминок. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Развитие силовых способностей.	<a href="https://bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_perelezanii">https://bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_perelezanii</a>
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		
2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	10	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики.	<a href="http://www.myshared.ru/slide/775578/">http://www.myshared.ru/slide/775578/</a>



	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.		Выполнение специальных беговых упражнений. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	
2.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки. Метание.	6	Изучение правил использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	<a href="https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/1-atletika">https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/1-atletika</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры»	27		
2.3.1	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	14	Изучение техники безопасности на баскетболе. Совершенствование техники передвижений, остановок; броска без сопротивления и с сопротивлением защитника; ведения с пассивным сопротивлением. Выполнение комбинаций приемов ведения, остановок, бросков мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	РЭШ, урок №№ 17-34 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.3.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	13	Изучение техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока; передача мяча у сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку; Изучение техники нижней прямой подачи, прием подачи; прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Передача мяча в тройках после перемещения.	РЭШ, урок №№ 1-14 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

2.3.4	Национальные игры народов Севера	3	Знакомство с национальными играми народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей», «Перетягивание палки», «Олени и пастух», «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки», «Тройной прыжок», «Бой лосей» «Нарты-сани».	Презентация <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kultury-na-temu-tradicionnye-igry-severnyh-narodov-4230063.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kultury-na-temu-tradicionnye-igry-severnyh-narodov-4230063.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>61</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Обязательные учебные материалы для ученика

Учебник Физическая культура. 10-11 класс: учебник/ А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 5 изд., стереотип. – М. : просвещение, 2021 г.

### Методические материалы для учителя

1. Электронный портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>
2. Портал «Методические видео-уроки» [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)
3. Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>
4. Интернет — школа «Просвещение.ru» <http://www.internet-school.ru/>

### Электронные цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Электронный портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>
2. Сайт «Инфоурок» <https://infourok.ru/>
3. Сайт ГТО <https://o-gto.ru/>