

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ЧОУ ЦО "НОВОШКОЛА"**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
№ 1 от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом №1
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Уфа 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по

физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

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

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа воспитания ЧОУ ЦО «НОВОШКОЛА» 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 — 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 через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки

своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. •

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 на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- 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.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.3 Распределение часов по годам обучения

На изучение предмета «Физическая культура» в средней школе отводится 67 часов.

Класс/кол-во часов	10 класс	11 класс
В неделю	1	1
В год	34	33

1.4 Сведения об УФК:

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена в соответствии с ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»; основной образовательной программой среднего общего образования ЧОУ ЦО «Новошкола». Содержание реализуется с ориентацией на предметную линию учебников по физической культуре В.И. Лях «Физическая культура 10-11 класс» (учебник для общеобразовательных организаций, М.-Просвещение, 2020).

1.5 Структура учебного предмета:

Предмет задается в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов. Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

1. «Знание о физической культуре».

Раздел соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Составление плана занятий спортивной подготовкой», «Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой». Эти темы включают сведения о двигательных действиях и технической подготовке, двигательном навыке, влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека, организация досуга средствами физической культуры.

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведения самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий спортом. Раздел содержит представление о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

3. «Физическое совершенствование».

Раздел наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения с общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, особенностей работы школы, специализации учителя-предметника.

Данная программа содержит:

Базовые виды спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

«Легкая атлетика»

«Гимнастика с основами акробатики»

«Спортивные игры» (Баскетбол)

Вариативные виды спорта:

«Спортивные игры» (Бадминтон, лапта, настольный теннис, флорбол, минифутбол);

«Скандинавская ходьба»;

«Фитнес» (Аэробика, степ-аэробика, бассейн).

При проведении уроков учитывается дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной активности.

1.6 Основные формы организации учебной деятельности на уроке:

Формы организации деятельности учащихся, занимающихся на уроках физической культуры, отражают специфику выполнения учебных заданий и взаимодействие между участниками образовательного процесса. Основные формы организации учебной деятельности на уроках физической культуры.

Фронтальная — выполнение учебных заданий одновременно всем классом. В основном такая форма применяется при выполнении разминки, упражнений начальных этапов обучения двигательным действиям и др.

Групповая — выполнение учебных заданий группами, где каждая единовременно выполняет собственное задание, после чего происходит смена заданий в группах.

Круговая — выполнение упражнений группами по «станциям», где на каждой из них выполняется отдельное упражнение, после чего происходит смена, переход от одной станции к другой «по кругу», и таким образом осуществляется смена упражнений. Количество станций, время работы на них и количество кругов зависит от характера упражнений и контингента занимающихся.

Индивидуальная — выполнение упражнений отдельными учащимися по индивидуальным заданиям. В основном такая форма используется для учащихся, имеющих противопоказания к выполнению некоторых упражнений. В этом случае, предлагается выполнить облегченные формы таких упражнений или замена их на другие. Индивидуальная форма должна применяться к учащимся, приступившим к учебным занятиям после вынужденных перерывов.

Применяется форма коллективно-распределительной деятельности, которая позволяет активное участие каждого школьника в обсуждении, контроле, оценке, планировании, рефлексии. Взаимодействие учащихся в группах и парах. Используются такие методы, как обсуждение тем, разгадывание кроссвордов на спортивные темы, развитие истории спорта, просмотр видеоматериалов на проекторе, проектная деятельность. Каждый ученик выполняет свою функцию, кто-то контролирует нормативы, кто-то следит за правильностью выполнения, стараются высказаться на уроке, дать совет. По окончании урока при рефлексии ученик оценивает свои возможности, что было достигнуто им на уроке, что получилось, а в чем-то нужно подтянуться.

В течение одного урока физической культуры и даже при выполнении одного учебного задания могут быть использованы различные формы организации занимающихся.

1.7 Формы контроля.

В процессе физического воспитания для контроля уровня достижений учащихся используются индивидуальные и групповые формы контроля.

- Индивидуальные формы контроля применяются при оценке результатов освоения техники изучаемых двигательных действий; уровня физической подготовленности; при оценке знаний в форме устных вопросов.
- Групповые формы оценки применяются при организации письменных опросов; анкетировании учащихся.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества,

осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, умение достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. Способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8. Сформированное нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9. Готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, сформированная потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13. Сформированность осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8. Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1. Использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

3. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

6. Освоение учащимися различными физическими упражнениями с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

7. Овладение технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

8. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

9. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

10. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

11. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

12. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

13. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности

развития физических способностей на занятиях физической культурой;

14. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым школьником, оканчивающим среднюю школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

1. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
5. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
6. Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
7. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
8. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
10. Практически использовать приемы защиты и самообороны;
11. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
12. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
13. Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
14. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

1. Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
2. Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые

- вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
3. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 4. Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 5. Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 6. Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура», реализующая новые Концепции преподавания является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи Концепции:

Модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

Совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

Обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

Расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся;

Повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
	Количество часов	34	33
1	Знания о физической культуре	в процессе урока	
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока	
4	Общеразвивающие упражнения	в процессе урока	
3	Физическое совершенствование:	34	33

	– гимнастика с основами акробатики	7	7
	– легкая атлетика	7	7
	– спортивные игры	7	7
	– скандинавская ходьба	7	7
	– фитнес	6	5

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Класс	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика-10 ч					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	10 а	5.09		
		10 б			
2	Развитие основных физических качеств. Скорость. Учет бега на 30 м.	10 а	9.09		
		10 б			
3	Обучение технике бега со средней скоростью; прыжков. Учет бега на 60 м. Развитие прыгучести, ловкости.	10 а	12.09		
		10 б			
4	Прыжки в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	10 а	16.09		
		10 б			
5	Медленный бег до 15 мин. Обучение техники метания малого мяча на дальность с места.	10 а	19.09		
		10 б			
6	Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность. Обучение техники метания мяча с 4-5 шагов. Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	10 а	23.09		
		10 б			
7		10 а	26.09		

	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники челночного бега. Бег на 1000 метров без учета времени	10 б			
8	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Бег 500 или 1000 м учет	10 а	30.09		
		10 б			
9	Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Учет	10 а	3.10		
		10 б			
10	Низкий старт. Прыжки на скакалке на время.	10 а	7.10		
		10 б			
Футбол 3 ч					
11	Обучение технике длинного бега, Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами.	10 а	10.10		
		10 б			
12	Обучение технике длительного бега, ведения, передачи мяча. Остановка мяча грудью Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10 а	14.10		
		10 б			
13	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам	10 а	17.10		
		10 б			
Баскетбол 3 ч					
14	Инструктаж по ТБ. Обучение стойки баскетболиста. Ловли и передачи мяча	10 а	21.10		
		10 б			
15	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Обучение, закрепление	10 а	24.10		
		10 б			
16	Закрепление передач мяча в баскетболе одной и двумя руками Обучение вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра	10 а	28.10		
		10 б			
Гимнастика-16 ч					
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырка вперед, перекаты	10 а	7.11		
		10 б			
18	Комплекс ОРУ на 32 счета .Совершенствование кувырка вперед. Учет. Обучение кувырка назад.	10 а	11.11		
		10 б			
19	Совершенствование кувырка назад. Стойка на лопатках. Учет	10 а	14.11		
		10 б			

20	Комбинация из гимнастических элементов. Учет	10 а	18.11		
		10 б			
21	Совершенствование моста из положения лежа на спине	10 а	21.11		
		10 б			
22	Кувырок назад в полушпагат. Мост. Учет	10 а	25.11		
		10 б			
23	Стойка на голове и руках. Подтягивание из положения лежа (девочки), из вися (мальчики)	10 а	28.11		
		10 б			
24	Комплекс ОРУ на 32 счета. Учет.	10 а	2.12		
		10 б			
25	Лазание по канату. Приседание на одной ноге с опорой и без.	10 а	5.12		
		10 б			
26	Обучение прыжка через коня согнув ноги	10 а	9.12		
		10 б			
27	Совершенствование прыжка через коня согнув ноги. Учет. Прыжок через коня ноги врозь. Обучение	10 а	12.12		
		10 б			
28	Прыжок через коня ноги врозь. Совершенствование. Учет	10 а	16.12		
		10 б			
29	Упражнения на равновесие ласточка, лазание и перелазание через гимнастическую скамейку.	10 а	19.12		
		10 б			
30	Развитие физических качеств. Гимнастическая полоса препятствий. СФП по станциям	10 а	23.12		
		10 б			
31	Гимнастическая полоса препятствий.	10 а	26.12		
		10 б			
32	Совершенствование гимнастических элементов. Полоса препятствий	10 а	29.12		
		10 б			
Комплекс ГТО 10 ч					
33	Прыжок в длину с места	10 а	12.01		
		10 б			
34		10 а	13.01		

	Подъем корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту	10 б			
35	Приседания за 1 минуту	10 а	16.01		
		10 б			
36	Прыжки на скакалке за 1 минуту	10 а	20.01		
		10 б			
		10 а			
37	Метание малого мяча в цель	10 б	23.01		
		10 а			
38	Челночный бег 3*10 метров	10 а	27.01		
		10 б			
39	Отжимания за 3 минуты	10 а	30.01		
		10 б			
40	Бег 60 метров	10 а	3.02		
		10 б			
41	Бег 100 метров	10 а	6.02		
		10 б			
42	Бег 1000 метров	10 а	10.02		
		10 б			
Волейбол 10 ч					
43	Нижняя прямая подача. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	10 а	13.02		
		10 б			
44	Нижняя боковая подача.	10 а	17.02		
		10 б			
45	Верхняя прямая подача. По зонам	10 а	20.02		
		10 б			

46	Подача с вращением мяча. подача в прыжке.	10 а	24.02		
		10 б			
47	Передача в прыжке	10 а	27.02		
		10 б			
48	Прием и передача в парах через сетку.	10 а	3.03		
		10 б			
49	Прием ударов в перемещении.	10 а	6.03		
		10 б			
50	Нижняя передача в парах, по зонам	10 а	10.03		
		10 б			
51	Нападающий удар, блокирование.	10 а	13.03		
		10 б			
52	Учебная игра. Правила судейства	10 а	17.03		
		10 б			
53	Нападающий удар. Учебная игра	10 а	22.03		
		10 б			
Футбол 6 ч					
54	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Игра тренировочная.	10 а	3.04		
		10 б			
55	Ведение мяча. Отбор мяча. Игра тренировочная.	10 а	7.04		
		10 б			
56	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	10 а	10.04		
		10 б			
57	Удары по мячу различными способами, остановки мяча.	10 а	14.04		
		10 б			
58	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу.	10 а	17.04		
		10 б			
59	Двусторонняя игра по упрощенным правилам с привлечением к судейству учащихся.	10 а	21.04		
		10 б			
Легкая атлетика 10 ч					
60	Челночный бег. 3*10 м	10 а	24.04		

		10 б			
61	Бег 30 метров.	10 а	28.04		
		10 б			
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		5.05		
		10 б			
63	Бег на выносливость.	10 а	8.05		
		10 б			
64	Бег на средние дистанции	10 а	12.05		
		10 б			
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	10 а	15.05		
		10 б			
66	Прыжок в длину с разбега в прыжковую яму.	10 а	19.05		
		10 б			
67	ОФП подтягивание, отжимания. СФП по станциям	10 а	22.05		
		10 б			
68	Метание м/мяча на дальность. Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	10 а	25.05		
		10 б			

Календарно тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Класс	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика-10 ч					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	11а	5.09		
		11а			
2	Развитие основных физических качеств. Скорость. Учет бега на 30 м.	11а	9.09		
		11а			
3	Обучение технике бега со средней скоростью; прыжков. Учет бега на 60 м. Развитие прыгучести, ловкости.	11а	12.09		
		11а			

4	Прыжки в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	11a	16.09		
		11a			
5	Медленный бег до 15 мин. Обучение техники метания малого мяча на дальность с места.	11a	19.09		
		11a			
6	Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность. Обучение техники метания мяча с 4-5 шагов. Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	11a	23.09		
		11a			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники челночного бега. Бег на 1000 метров без учета времени	11a	26.09		
		11a			
8	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Бег 500 или 1000 м учет	11a	30.09		
		11a			
9	Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Учет	11a	3.10		
		11a			
10	Низкий старт. Прыжки на скакалке на время.	11a	7.10		
		11a			
Футбол 3 ч					
11	Обучение технике длинного бега, Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами.	11a	10.10		
		11a			
12	Обучение технике длительного бега, ведения, передачи мяча. Остановка мяча грудью Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	11a	14.10		
		11a			
13	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам	11a	17.10		
		11a			
Баскетбол 3 ч					
14	Инструктаж по ТБ. Обучение стойки баскетболиста. Ловли и передачи мяча	11a	21.10		
		11a			
15	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Обучение, закрепление	11a	24.10		
		11a			
16	Закрепление передач мяча в баскетболе одной и двумя руками Обучение вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра	11a	28.10		
		11a			

Гимнастика-16 ч

17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырка вперед, перекаты	11a	7.11		
		11a			
18	Комплекс ОРУ на 32 счета .Совершенствование кувырка вперед. Учет. Обучение кувырка назад.	11a	11.11		
		11a			
19	Совершенствование кувырка назад. Стойка на лопатках. Учет	11a	14.11		
		11a			
20	Комбинация из гимнастических элементов. Учет	11a	18.11		
		11a			
21	Совершенствование моста из положения лежа на спине	11a	21.11		
		11a			
22	Кувырок назад в полушпагат. Мост. Учет	11a	25.11		
		11a			
23	Стойка на голове и руках. Подтягивание из положения лежа (девочки), из вися (мальчики)	11a	28.11		
		11a			
24	Комплекс ОРУ на 32 счета. Учет.	11a	2.12		
		11a			
25	Лазание по канату. Приседание на одной ноге с опорой и без.	11a	5.12		
		11a			
26	Обучение прыжка через коня согнув ноги	11a	9.12		
		11a			
27	Совершенствование прыжка через коня согнув ноги. Учет. Прыжок через коня ноги врозь. Обучение	11a	12.12		
28	Прыжок через коня ноги врозь. Совершенствование. Учет	11a	16.12		
		11a			
29	Упражнения на равновесие ласточка, лазание и перелазание через гимнастическую скамейку.	11a	19.12		
		11a			
30	Развитие физических качеств. Гимнастическая полоса препятствий. СФП по станциям	11a	23.12		
		11a			
31	Гимнастическая полоса препятствий.	11a	26.12		
		11a			

32	Совершенствование гимнастических элементов. Полоса препятствий	11a	29.12		
		11a			
Комплекс ГТО 10 ч					
33	Прыжок в длину с места	11a	12.01		
		11a			
34	Подъем корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту	11a	13.01		
		11a			
35	Приседания за 1 минуту	11a	16.01		
		11a			
36	Прыжки на скакалке за 1 минуту	11a	20.01		
		11a			
		11a			
37	Метание малого мяча в цель	11a	23.01		
		11a			
38	Челночный бег 3*10 метров	11a	27.01		
39	Отжимания за 3 минуты	11a	30.01		
		11a			
40	Бег 60 метров	11a	3.02		
		11a			
41	Бег 100 метров	11a	6.02		
		11a			
42	Бег 1000 метров	11a	10.02		
		11a			

Волейбол 10 ч

43	Нижняя прямая подача. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	11а	13.02		
		11а			
44	Нижняя боковая подача.	11а	17.02		
		11а			
45	Верхняя прямая подача. По зонам	11а	20.02		
		11а			
46	Подача с вращением мяча. Подача в прыжке.	11а	24.02		
		11а			
47	Передача в прыжке	11а	27.02		
		11а			
48	Прием и передача в парах через сетку.	11а	3.03		
		11а			
49	Прием ударов в перемещении.	11а	6.03		
		11а			
50	Нижняя передача в парах, по зонам	11а	10.03		
		11а			
51	Нападающий удар, блокирование.	11а	13.03		
		11а			
52	Учебная игра. Правила судейства	11а	17.03		
		11а			
53	Нападающий удар. Учебная игра	11а	22.03		
		11а			

Футбол 6 ч

54	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Игра тренировочная.	11а	3.04		
		11а			
55	Ведение мяча. Отбор мяча. Игра тренировочная.	11а	7.04		
		11а			
56	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	11а	10.04		
		11а			

57	Удары по мячу различными способами, остановки мяча.	11а	14.04		
		11а			
58	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу.	11а	17.04		
		11а			
59	Двусторонняя игра по упрощенным правилам с привлечением к судейству учащихся.	11а	21.04		
		11а			
Легкая атлетика 10 ч					
60	Челночный бег. 3*10 м	11а	24.04		
		11а			
61	Бег 30 метров.	11а	28.04		
		11а			
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	11а	5.05		
		11а			
63	Бег на выносливость.	11а	8.05		
		11а			
64	Бег на средние дистанции	11а	12.05		
		11а			
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	11а	15.05		
		11а			
66	Прыжок в длину с разбега в прыжковую яму.	11а	19.05		
		11а			
67	ОФП подтягивание, отжимания. СФП по станциям	11а	22.05		
		11а			
68	Метание м/мяча на дальность. Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	11а	25.05		

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущее оценивание предусмотрено в журнале БРС с выставлением оценки по системе зачет или незачет за триместр в электронный журнал. Зачетная единица включает следующие виды учебной работы:

- работа на уроке - 100% посещение уроков с непосредственным участием;
- выполнение домашнего задания;

- зачетные выполнение нормативов и заданий по соответствующим тематическим разделам триместра;
- сообщение;
- проектная работа.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок по системе зачет/незачет, полученных учеником в течение учебного года за триместр.

Нормативы и зачетные требования для 10 - 11 класса

Упражнения, 10 - 11 класс	Юноши			Девушки		
	зачет			зачет		
Челночный бег 3×10 м, сек	7,6	7,9	8,1	8,7	8,9	9,1
Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,1	5,5	5,7	5,9
Бег 2000 м	Без учета времени					
Подтягивание на перекладине из виса, раз	11	9	5			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	31	27	23	11	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	40	36	32	36	33	30
Прыжок в длину с места, см	210	195	175	170	160	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+6	+4	+9	+7	+5
Технико-тактические действия в базовых и вариативных видах спортивных игр	зачет					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	120	100	80	120	100	80