**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края ‌‌**

**‌****МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ БИЙСКОГО РАЙОНА ПО БРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ"‌**​

 **МБОУ "Усятская СОШ "**

|  |
| --- |
|  |

Рабочая программа

**учителя физической культуры**

**Резвинских Оксана Сергеевна**

**«Физическая культура»**

**среднее общее образование, 10-11 класс**

**базовый уровень**

2023/2024 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре 10 класс составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 6 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст.48);
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05 2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) (п.18.2.2);
3. Федерального базисного учебного плана, утв. приказом Минобразования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008№ 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации (департамент государственной политики в сфере общего образования) от 28 октября 2015 №08-1786«О рабочих программах учебных предметов»;
5. Санитарно–эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (ред.от 24.11.2015);
6. Приказа Министерства Просвещения России от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
7. Учебного плана МОБУ «Малоугреневская СОШ» на 2022 -2023 учебный год;
8. Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МБОУ«Малоугреневская СОШ»;
9. Положения о рабочей программе МБОУ «Малоугреневская СОШ»;
10. Авторской программы Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2020

**Актуальность изучения учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование физической культуры учащихся и раскрывается учебным материалом, структурированным и соответствующим образовательным разделам: знания, умения и способы физкультурной деятельности, осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Цели и задачи изучения учебного предмета

Целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач:

– формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

– формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;

– обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

– укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;

– совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

**Общая характеристика учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001), учебным объектом дисциплины «Физическая культура» предстаёт двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием ориентирована на совершенствование физической природы человека. В процессе активного освоения и осуществления данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и социальных качеств.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебный предмет «Физическаякультура» в примерной рабочей программе представляется тремя соответствующими разделами: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Дополнительно в структуру примерной рабочей программы в качестве относительно самостоятельного раздела вводится «Тематическое планирование», которое представляется в формате методических рекомендаций, ориентирующих деятельность учителя на поэтапное достижение учащимися планируемых результатов примерной рабочей программы, разработанных в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

В разделе **«Знания о физической культуре»** собран учебный материал, раскрывающий современные представления о роли физической культуры в жизнедеятельности современного человека, формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и творческого долголетия, подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Здесь также приводятся сведения об оздоровительных системах физической культуры, их положительном влиянии на физическое и психическое состояние человека, оптимизацию работоспособности. Учебный материал данного раздела раскрывается согласно принципуот общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному). Такой подход позволяет спланировать учебный процесс в логике поэтапного перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения, функционально связать их с содержанием других разделов программы.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»** включает в себя учебное содержание, раскрывающее основные способы организации, планирования, контроля и регулирования содержания разнообразных форм занятий физической культурой, способы повышения их эффективности и индивидуализации, достижения требуемой функциональной направленности. Излагаемый в формате соответствующих учебных заданий материал данного раздела призван обеспечивать активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, закреплять их интерес и стремление к физическому совершенству, развивать самостоятельность, активность и творчество. Важной особенностью данного раздела является наличие функциональной соотнесённости его содержания с содержанием раздела «Знания о физической культуре», в котором многие теоретико-методические знания проверяются и закрепляются практикой проведения самостоятельных занятий.

Раздел **«Физическое совершенствование»** является наиболее представительным по объёму учебного материала. Данный раздел ориентируется на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся, обогащение их двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, повышение функциональных возможностей организма и непосредственное укрепление здоровья.

В отличие от учебных программ предшествующих поколений, в настоящей примерной рабочей программе учебный материал раздела «Физическое совершенствование» распределён по трём содержательным линиям, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организациифизической культуры в обществе. Первая линия раскрывает содержание физкультурно-оздоровительной деятельности, вторая – спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью и третья – прикладно-ориентированной физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Её содержание включает в себя комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем физической культуры, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, которые адресуются в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме того, здесь представлены комплексы упражнений по профилактике нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), предупреждения психических перенапряжений и стрессов (антистрессовая гимнастика), профилактике утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью ориентирована на повышение физической и технической подготовленности учащихся в базовых видах спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры. Материал по овладению содержанием базовых видов спорта раскрывается в конструкции возможного их активного включения в организацию отдыха и досуга учащихся, участия в массовых спортивных соревнованиях и турнирах. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление учащимся возможности осуществлять углублённую подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение избранного вида спорта устанавливается решением педагогического совета общеобразовательной организации по представлению учителя физической культуры и исходит из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), наличия необходимой спортивной рабочей базы, а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принятие решения об углублённом освоении избранного вида спорта осуществляется при наличии соответствующей авторской программы, устанавливающей учебное содержание и необходимый объём времени, который формируется за счёт уменьшения (или полного сокращения) времени, отводимого примерной рабочей программой на другие базовые виды спорта.

Прикладно-ориентированная двигательная (физкультурная) деятельность соотносится с задачами подготовки старшеклассников к предстоящей жизнедеятельности, последующему качественному освоению различных массовых профессий. Основным содержанием программного материала предстают жизненно важные двигательные навыки и умения, выполняемые различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, а также полосы препятствий, состоящие из прикладных физических упражнений, технические действия защитного характера из системы атлетических единоборств.

Содержание учебного материала в примерной рабочей программе по всем трём основным разделам («Знания о физической культуре», «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» и «Физическое совершенствование») распределяется по годам обучения и излагается в конструкции содержания учебника по физической культуре для учащихся 10–11 классов (автор – А. П. Матвеев). Такой подход позволяет учителям осуществлять коррекцию программного содержания, вносить в него определённые дополнения и изменения, использовать логику планирования, основываясь на собственных взглядах и личном опыте, состоянии физкультурно-спортивной базы школы, а также климатогеографических особенностей региона. В зависимости от успешности освоения учащимися отдельных тем и разделов программы учитель может варьировать объём учебного времени, распределять его внутри учебной четверти самостоятельно, но в рамках учебного времени, установленного Базисным учебным планом. Внося в содержание примерной рабочей программы определённые изменения, учителя физической культуры, по сути, составляют свою рабочую программу, соответствующую линии учебников А. П. Матвеева.

Раздел **«Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной рабочей программы, планируемых учебных тем и видов учебной деятельности учащихся. В «Тематическом планировании» дидактические единицы и учебные темы программы распределяются по годам обучения и отражают логику поэтапного достижения требований ФГОС. По своему содержанию виды учебной деятельности соотносятся с учебными заданиями учебника по физической культуре для учащихся 10–11 классов и могут использоваться учителем в качестве объективной оценки результативности образовательного процесса. Важным компонентом раздела «Тематическое планирование» является подраздел «Характеристика видов деятельности учащихся», содержание которого отработано под требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к предметным результатам освоения базового курса «Физическая культура».

В качестве основных форм организации образовательного процесса в старшей школе выступает несколько видов и типов урочных форм учебных занятий. Так, традиционные типы уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью) приобретают статус относительно самостоятельных занятий, на которых учащимся предоставляется возможность самим решать поставленные учителем задачи, выбирать состав упражнений и режим физической нагрузки, средства контроля за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.

Другой вид уроков, так называемые практико-ориентированные занятия, проводятся в соответствии с методом проектной деятельности, где ученики совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания под соответствующие учебные темы, составляют планы-конспекты самостоятельных уроков, оценивают результативность решения учебных задач, создают продукты совместной деятельности. Подготовленные учащимися индивидуальные или совместные проекты, включаются учителем в уроки физической культуры образовательной направленности. При этом, что очень важно, состав решаемых задач отбирается самими учащимися на основе рекомендаций учителя.

**Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения**

 Контроль и оценивание осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Малоугреневская СОШ» и Положением о нормах оценки знаний, умений и навыков обучающихся по учебным предметам в МБОУ «Малоугреневская СОШ».

**Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:**

- разнообразные виды дополнительных тренировочных заданий с целью ликвидации пробелов в знаниях;

- дифференцированное домашнее задание;

- консультационная поддержка и помощь;

- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание ситуации успеха.

**Количество учебных часов, на реализацию рабочей программы**

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 105 часа в год (3 часа в неделю).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы) при трехразовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **10 класс**  | **11 класс** |
| 1 | Знания о физической культуре | 12 | 16 |
| 2 | Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 6 | 12 |
| 3 | Физическое совершенствование | 72 | 62 |
| 4 | Вариативная часть | 14 | 14 |
| 5 | Резервный | 1 | 1 |
|  | ИТОГО | **105** | **105** |

В связи с климатическими условиями Алтайского края изменили, распределение учебного времени прохождения программного материала. Легкоатлетические упражнения разбили на две части: осенней – 11 ч., весенней – 10 ч., гимнастику с элементами акробатики разбили на две части в 7-9 классах для проведения лыжной подготовки в одно время с 5-6 классами.

**Результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школе.

**Личностные результаты** проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые отражаются прежде всего в готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ведению здорового образа жизни и бережному отношению к своему здоровью, проявлению толерантности и отстаиванию гражданских позиций, постановке целей и их достижению.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическаякультура», должны отражать:

– российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывномуобразованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность у учащихся межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность их использовать в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Поэтому в число основных метапредметных результатов входят:

– 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;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– 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;

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

– 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;

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

– 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** проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В средней школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой её формы и организация соотносятся и должны учитывать не только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

– умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты настоящей примерной рабочей программы являются одним из механизмов реализации требований ФГОС к качеству обучения и предназначаются учителям физической культуры для разработки системы оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура». Планируемые результаты конкретизируют предметные требования ФГОС, описывают и характеризуют обобщённые способы действий (познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные), которые формируются у учащихся в процессе освоения учебного материала данной примерной рабочей программы. Достижение планируемых результатов программы обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».

*Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре»,* выпускник научится:

• ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

• положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

• ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

• самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;

• характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;

• проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

*Осваивая содержание раздела «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» выпускник научится:*

• осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

• определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

• планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;

• тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

*Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:*

• выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

• выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);

• выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

• выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);

• выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

**Содержание учебного предмета, курса**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Кол-во****часов** | **Содержание** | **Характеристика видов деятельности обучающихся\*** |
| 1-11 | ***Физическое совершенствование (72+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Легкая атлетика | 11 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами лёгкой атлетики | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 12-15 | ***Знания о физической культуре (12 ч)***Физическая культура как социальное явление | 4 | Истоки возникновения культуры как социального явления.История и развитие культуры как социального явления, характеристика её основных форм. Понятия «культурные ценности» и «культурные образцы». Характеристика основных видов культуры, их общность и различия (индивидуальной, национальной и мировой культуры).Культура личности как результат преобразования человека под влиянием внешних факторов и условий, процессов обучения, воспитания и образования.Современные представления о физической культуре.Ознакомление с современными концепциями по истории возникновения физической культуры у древних народов.Ознакомление с основными направлениями развития физической культуры в современном обществе: оздоровительная физическая культура, соревновательно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура.Ознакомление с целевым назначением и содержательным наполнением основных форм оздоровительной физической культуры: здоровье-сберегающая физическая культура; лечебно-реабилитационная физическая культура; рекреативно-досуговая физическая культура.Ознакомление с целевым назначением и содержательным наполнением основных форм прикладно-ориентированной физической культуры: общеприкладная физическая культура; профессионально-прикладная физическая культура; адаптивная физическая культура.Ознакомление с целевым назначением и содержательным наполнением основных форм соревновательно-достиженческой физической культуры: олимпийский спорт, коммерческий спорт, профессионально-прикладный спорт.Ознакомление с классификацией спорта по уровню спортивных достижений: спорт массовых достижений, спорт высших достижений, спорт предельных достижений (супердостиженческий спорт).История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО.История возникновения и становления комплекса ГТО в период построения социалистического общества.Целевое назначение современного комплекса ГТО, его место в жизни современного человека, организации здорового образа его жизни.Ознакомление с основными структурными компонентами современного комплекса ГТО и их содержательным наполнением: нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО.Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапами подготовки к их выполнению учащимися старшей школы. Программно-нормативное обеспечение комплекса ГТО, характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими: – роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;– права граждан на занятия физической культурой и спортом;– права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;– права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся по сохранению и укреплению своего здоровья.Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в старшей школе | **Определять** культуру как социальное явление, **характеризовать** основные процессы, обеспечивающие её развитие.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Основные формы культуры в современном обществе».**Определять** место физической культуры в структурной организации культуры общества и человека.**Готовить** сообщения и презентации на тему «Социальные и родовые ценности культуры как условие развития общества и человека».**Анализировать** общность и различия основных видов культуры, **выделять** характерные признаки.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Культура как условие развития личности человека».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Физическая культура личности как качественная характеристика социального развития современного человека».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Физическая культура у древних народов: мифы и реальность».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Основные функции оздоровительной физической культуры в современном обществе».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Основные функции прикладно-ориентированной физической культуры в современном обществе».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Основные функции соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе».**Определять** целевое назначение основных форм организации оздоровительной физической культуры, **характеризовать** их функции и содержательное наполнение (здоровье-сберегающая, лечебно-реабилитационная, рекреативно-досуговая физическая культура.**Определять** целевое назначение основных форм организации прикладно-ориентированной физической культуры, **характеризовать** их функции и содержательное наполнение прикладно-ориентированной физической культуры (общеприкладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура).**Определять** целевое назначение основных форм организации соревновательно-достиженческой физической культуры, **характеризовать** их функции и содержательное наполнение (олимпийский спорт, коммерческий спорт, профессионально-прикладный спорт).**Готовить** сообщения и презентации по теме «Классификация видов спорта по уровням спортивных достижений и целесообразность такой классификации».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Современное развитие спорта как формы организации физической культуры».**Готовить** сообщения и презентации по теме «История создания Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Комплекс ГТО как основа профессионально-ориентированной физической культуры в современном обществе».**Определять** состав и **анализировать** технику выполнения тестовых упражнений пятой ступени комплекса ГТО, требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Сравнительный анализ нормативных требований комплексов ГТО в период построения социалистического общества и в настоящее время».**Выполнять** тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени.**Раскрывать** содержание и **руководствоваться** статьями 3, 20, 28, 29, 30 «Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой, физической подготовкой и спортом, **приводить** примеры их использования в повседневной жизни.**Раскрывать** содержание статей и положений Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», касающихся ответственности учащихся за состояние своего здоровья, **руководствоваться** ими при формировании основ организации индивидуального образа жизни.**Раскрывать** содержаниепредметных требований ФГОС к образованию учащихся средней школы по физической культуре, **учитывать** их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) как основа развития образования по физической культуре в образовательных организациях Российской Федерации» |
| 16-23 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 8 | Здоровье как базовая ценность человека и общества.Ознакомление с общими представлениями о здоровье человека, формами и видами наблюдения за его состоянием, основными его признаками.Исторические сведения о роли физических упражнений в укреплении здоровья.Ознакомление с ролью физических упражнений в укреплении здоровья в трудах древних философов, мыслителей и врачей (Аристотель, Гиппократ, Гален и др.).Физическая культура и физическое здоровье, как взаимосвязанные явления, становление и развитие современной оздоровительной физической культуры. Характеристика основных факторов положительного влияния оздоровительной физической культуры на состояние здоровья человека, повышение защитных и адаптивных свойств его организма.Что понимается под психическим здоровьем.Ознакомление с современными представлениями о психическом здоровье человека, особенностями его взаимосвязи с физической культурой.Ознакомление с взаимосвязью психических процессов памяти, внимания и мышления с обучением новым двигательным действиям, решением разнообразных двигательных задач.Ознакомление с положительным влиянием занятий физической культурой на развитие основных психических процессов человека.Ознакомление с современными представлениями о психических состояниях человека и их проявление в процессе занятий физической культурой. Ознакомление с практикой использования физических упражнений в профилактике и регулировании эмоциональных состояний человека.Что понимается под социальным (нравственным) здоровьем.Ознакомление с научными представлениями о социальном здоровье человека, его связи с психическим и физическим здоровьем. Влияние занятий физической культурой на формирование основ поведения человека в обществе, способов общения и взаимодействия в коллективе.Ознакомление с взаимосвязью гуманистических принципов и нравственных качеств человека, правилами их соблюдения в процессе совместных занятий физической культурой, во время соревновательной и учебной деятельности.Формирование образца поведения как основы самовоспитания человека, планирование основных этапов в процессе занятий физической культурой. | **Раскрывать** понятие«здоровье» как многокомпонентную структурную организацию, **обосновывать** её влияние на всё многообразие форм и видов жизнедеятельности современного человека.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Здоровье человека – условие его развития и благополучия».**Раскрывать** формы и виды врачебного наблюдения за состоянием здоровья, **обосновывать** их целесообразность и необходимость для занимающихся физической культурой и спортом.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Влияние уроков физической культуры на состояние здоровья занимающихся».**Определять** виды здоровья и их основные признаки, **характеризовать** процессы организма, обеспечивающие физическое, психическое и социальное (нравственное) здоровье человека.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека в трудах древних философов, врачей и мыслителей».**Готовить** сообщения и презентации по теме **«**Оздоровительная физическая культура как базовый компонент в структурной организации здорового образа жизни современного человека». **Характеризовать** адаптацию как врождённое свойство человека, **выявлять** и **обосновывать** влияние её негативных и положительных факторов на состояние физического здоровья человека.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Адаптация организма к физическим нагрузкам как условие повышения функциональных возможностей организма человека, фактор укрепления его здоровья».**Раскрывать** общие представления о психическом здоровье человека, **определять** его основные признаки и взаимосвязь с физическим здоровьем.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Физическая культура и психические процессы». **Анализировать** и **выявлять** факторы положительного влияния занятий физической культурой на развитие основных психических процессов.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Физическая культура и психические состояния человека».**Раскрывать** представления об эмоциональном стрессе, **анализировать** возможные причины его появления, **приводить** примеры профилактики стрессовых состояний средствами физической культуры.**Определять** понятие «нравственное здоровье» и **характеризовать** положительное влияние занятий физической культурой и спортом на его укрепление.**Определять** понятие «нравственное здоровье» и **характеризовать** положительное влияние занятий физической культурой и спортом на его укрепление.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом». |
| 24-29 | **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой** | 6 | Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека.Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека, самостоятельная организация его основных форм.Составление примерного недельного режима дня учащихся старшего школьного возраста, правила определения в нём времени досуговой деятельности для занятий физической культурой и спортом.Учёт состояния здоровья.Правила определения медицинской группы для занятий физической культурой и спортом.Самостоятельный контроль состояния здоровья с использованием пробы Руфье.Способы самостоятельного контроля за субъективными и объективными показателями текущего состояния организма.Оперативное оценивание состояния организма во время занятий на основе внешних и внутренних показателей.Объективные признаки текущего состояния организма во время занятий физической культурой.Контроль степени воздействия на организм физических нагрузок.Характеристика форм занятий.Физическая работоспособность как основа планирования урочных форм занятий физической культурой и спортом.Составление планов-конспектов комплексных уроков физической культуры с использованием показателя индивидуального уровня физического состояния.Составление планов-конспектов целевых уроков физической культуры с использованием номограммы расчёта физической нагрузки в зависимости от индивидуального физического состояния.Системная организация занятий кондиционной тренировкой, характеристика основных её циклов (большие, средние и малые циклы).Планирование основных этапов кондиционной тренировки в годичном цикле с использованием упражнений аэробной и атлетической гимнастики в качестве образцов (подготовительный, основной и поддерживающий этапы). | **Определять** досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека, средство восстановления организма за счёт чередования разных видов деятельности.**Определять** индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни».**Объяснять** роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни».**Объяснять** роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека.**Руководствоваться** перечнем ограничений к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с медицинской группой здоровья.**Дозировать** физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья.**Проводить** регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма, **выполнять** наблюдения за показателями качества настроения, самочувствия, сна, аппетита. **Проводить** регулярное оценивание текущего состояния организма по объективным показателям, **выполнять** мероприятия по измерению артериального давления и выполнению ортостатической пробы.**Проводить** оценивание характера оперативного состояния организма по объективным внешним признакам во время занятий физической культурой и спортом (окраске кожного покрова, потливости, координации движений, нарушению внимания). **Проводить** оценивание характера влияния суммарной нагрузки урока на функциональное состояние организма с помощью одномоментной функциональной пробы и **регулировать** её величину в системе занятий физической подготовкой (измерение пульса в начале и по окончании занятия). **Проводить** оценивание характера влияния нагрузок, выполняемых на уроках физической культуры, по величине пульса и **регулировать** их в соответствии с показателями основных тренировочных режимов (оздоровительного, поддерживающего, развивающего и тренирующего режимов).**Обосновывать** целесообразность планирования урочных форм занятий в соответствии с фазами работоспособности, **аргументировать** это примерами из личного опыта.**Анализировать** целесообразность включения в систему тренировочных занятий комплексных и целевых урочных форм, **характеризовать** особенности динамики физической работоспособности во время их проведения.**Составлять** планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, **подбирать** режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. **Составлять** планы-конспекты целевых уроков в соответствии с решаемой задачей, **подбирать** режимы физической нагрузки с использованием номограммы определения тренировочного пульса.**Составлять** план тренировочных занятий недельного цикла с учётом индивидуальных задач физической подготовки.**Составлять** план тренировочных занятий по недельным циклам для подготовительного, основного и поддерживающего этапов годичного цикла кондиционной тренировки с учётом индивидуальных задач физической подготовки (по образцу). |
| 29-332 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | Упражнения для коррекции осанки.**Основные дидактические линии.**Упражнения для коррекции осанки.Упражнения для восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат.Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке.Атлетическая гимнастика.Атлетическая гимнастика как средство формирования культуры тела (телосложения).Современные представления о типах конституции телосложения и их учёт при разработке содержания тренировочных занятий.Комплексы упражнений атлетической гимнастики, ориентированные на отдельные мышечные группы.Ритмическая гимнастика как средство формирования культуры движения (пластики движения).Комплексы упражнений ритмической гимнастики, ориентированные на формирование пластики движений. | **Подбирать** содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, **выполнять** их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями.**Контролировать** текущее состояние организма во время занятий, **регулировать** нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». **Руководствоваться** конституциональными особенностями телосложения при планировании содержания и направленности индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. **Владеть** техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, **подбирать** величину нагрузки согласно индивидуальным возможностям организма и решаемым педагогическим задачам. **Проектировать** систему тренировочных занятий атлетической гимнастикой в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика: история и современное развитие». **Владеть** техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, **подбирать** величину нагрузки для занятий согласно индивидуальным возможностям организма. **Проектировать** систему тренировочных занятий ритмической гимнастикой, **оценивать**эффективность формирования пластичности движений. |
| 34-41 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика | 8 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами гимнастики | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 42-57 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Баскетбол | 16 | Технические действия игры баскетболСовершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры баскетбол: бросок мяча в корзину; передача и ловля мяча; ведение мяча.Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры баскетбол: правило 3 (члены команды в течение игрового времени); правило 4 (игровые положения); правило 5 (нарушения); правило 7 (общие положения о наказании за нарушения правил). | **Анализировать** технику выполнения основных приёмов игры баскетбол и **применять** её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и движении).**Играть** по правилам и **осуществлять** судейство игры баскетбол. |
| 58-67 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Лыжная подготовка | 10 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами лыжной подготовки. | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 68-87 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Волейбол | 20 | Технические приёмы игры волейбол.Совершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры волейбол: передача двумя руками и одной в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места.Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры волейбол: глава 2 (участники); глава 3 (игровой формат); глава 4 (игровые действия); глава 6 (игрок Либеро). | **Анализировать** технику выполнения основных приёмов игры волейбол, **применять** её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места).**Играть** по правилам и **осуществлять** судейство игры волейбол. |
| 88-93 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Футбол | 6 | Общие правила для выполнения ударов по мячу.Совершенствование индивидуальной техники в выполнении основных приёмов игры футбол: удары средней и внутренней частью подъёма;удар внутренней стороной стопы; удар носком; удар пяткой; удар головой.Совершенствование навыков судейства в следующих правилах игры футбол: правило 3 (число игроков); правило 9 (мяч в игре и не в игре); правило 10 (взятие ворот); правило 11 (положение «вне игры»); правило 12 (нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков). | **Анализировать** технику выполнения приёмов игры футбол, **применять** её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу).**Играть** по правилам и **осуществлять** судейство игры футбол. |
| 94-104 | ***Физическое совершенствование (72+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Легкая атлетика | 11 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами лёгкой атлетики | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 105 | **Резервный** | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (раздел, количество часов)** | **Количество часов** |
| 1 | ***Физическое совершенствование (72+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Легкая атлетика | 11 |
| 2 | ***Знания о физической культуре (12 ч)***Физическая культура как социальное явление | 4 |
| 3 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 8 |
| 4 | **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой** | 6 |
| 5 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 |
| 6 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика | 8 |
| 7 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч) Баскетбол | 16 |
| 8 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Лыжная подготовка | 10 |
| 9 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч). Волейбол | 20 |
| 10 | **Физическое совершенствование (72+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч). Футбол | 6 |
| 11 | ***Физическое совершенствование (72+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Легкая атлетика | 11 |
| 12 | ***Резервный*** | 1 |
|  | ***Итого*** | 105 |

**Содержание учебного предмета, курса**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Кол-во****часов** | **Содержание** | **Характеристика видов деятельности обучающихся\*** |
| 1-10 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Легкая атлетика | 10 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами лёгкой атлетики | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 11-18 | **Знания о физической культуре (16 ч)**Физическая культура как средство укрепления здоровья человека  | 8 | Ознакомление с научными представлениями о видах трудовой деятельности, роли и значении занятий физическими упражнениями с целью профилактики профессиональных заболеваний и перенапряжения организмаОзнакомление с научными представлениями о роли врождённых генетически заданных программ на развитие организма человека в разные возрастные периоды (взросления, взрослости и старения).Ознакомление с научными представлениями об особенностях адаптации организма к физическим нагрузкам в разные возрастные периоды.Ознакомление с тестами по определению биологического возраста человека (тест на равновесие, тест на эластичность сосудов, тест на подвижность суставов)Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.Ознакомление с научными представлениями о приспособительных реакциях организма к внешним воздействиям, основных этапах процесса адаптацииОзнакомление с научными представлениями о принципах планирования тренировочных занятий, основывающихся на закономерностях адаптации организма к физическим нагрузкам.Ознакомление с общими характеристиками первого этапа адаптации организма к физическим нагрузкам, его роли в развитии функциональных возможностей организма, достижении тренировочного эффектаОзнакомление с общими характеристиками второго этапа адаптации организма к физическим нагрузкам, его роли в развитии функциональных возможностей организма, достижении тренировочного эффекта | **Готовить** сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда».**Объяснять** назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, **раскрывать** их целевые задачи и содержательное наполнение**Готовить** сообщения и презентации по теме «Роль и значение занятий физической культурой в разные возрастные периоды».**Анализировать** факторы и причины начала раннего старения человека, **раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в профилактике этого процесса. **Выполнять** тестовые упражнения на определение начала развития раннего старения**Готовить** сообщения и презентации по теме «Адаптация как фактор повышения функциональных возможностей организма человека».**Характеризовать** основные фазы физической работоспособности и **определять** их взаимосвязь с процессом адаптации организма к физическим нагрузкам**Раскрывать** содержание основных принципов планирования тренировочных нагрузок, **объяснять** их связь с динамикой адаптационных процессов (принцип непрерывности тренировочных нагрузок, принцип прогрессирования тренировочных нагрузок, принцип цикличности воздействия физических нагрузок). **Характеризовать** основные фазы восстановления после физических нагрузок, **объяснять** их роль и значение при выборе дозировки физических упражнений.**Раскрывать** содержание задач на этапе максимальной адаптации, **характеризовать** рекомендуемые для него режимы физической нагрузки.**Осуществлять** контроль величины физической нагрузки на этапе максимальной адаптации организма по показателям пульса**Определять** тренировочный эффект минимального этапа адаптации к физическим нагрузкам, **характеризовать** особенности подбора величины и направленности тренировочной нагрузки.**Раскрывать** содержание задач на этапе минимальной адаптации, **характеризовать** рекомендуемые для него режимы физической нагрузки.**Осуществлять** контроль величины физической нагрузки на этапе минимальной адаптации организма по показателям пульса |
| 19-26 | Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни человека  | 8 | Создание представлений о рациональной организации трудовой деятельности человека.Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельностиНаучные представления о привычкахчеловека, причины их возникновения и угасания.Классификация вредных привычек человека и способы их предупреждения и устранения средствами занятий физической культурой и спортомОзнакомление с современными представлениями о личной гигиене человека, её значении в поддержании и сохранении здоровья человека. Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человекаСпособы закаливания и их лечебные свойства.Профилактика безопасности во время проведения закаливающих процедурОзнакомление с научными данными о пользе банных процедур, их лечебными свойствами.Правила организации и проведения банных процедур в зависимости от показателей индивидуального здоровьяОсновные направления развития оздоровительной физической культуры.Современные представления о движении фитнес и его «философии успеха».Ознакомление с основными направлениями фитнес-программ, реализуемых в разных возрастных группахОзнакомление с историей и современным развитием ритмической гимнастики, её оздоровительными свойствами и признакам, отличающими её от других видов гимнастики.Ознакомление с содержанием занятий ритмической гимнастикой и особенностями их планированияОзнакомление с историей и современным развитием аэробной гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками, отличающими её от других видов гимнастики.Ознакомление с содержанием занятий аэробной гимнастикой и особенностями их планированияОзнакомление с историей и современным развитием силовой гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками, отличающими её от других видов гимнастики.Ознакомление с содержанием занятий силовой гимнастикой и особенностями их планированияОзнакомление с историей и современным развитием атлетической гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками, отличающими её от других видов гимнастики.Ознакомление с содержанием занятий атлетической гимнастикой силовой гимнастикой и особенностями их планированияОзнакомление с историей и современным развитием стретчинга, как направления оздоровительной физической культуры, его оздоровительными свойствами и отличительными признаками от других направлений оздоровительной физической культуры.Ознакомление с содержанием занятий стретчингом и особенностями их планированияПравила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.Ознакомление с правилами техники безопасности, позволяющими снизить риск получения травм на самостоятельных занятиях физической культурой и спортомХарактеристикатравм и возможные причины их появления, правила и способы первой помощи при их появлении | **Готовить** сообщения и презентации по теме «Объективные и субъективные компоненты структурной организации жизнедеятельности современного человека»**Готовить** сообщения и презентации по теме «Работоспособность человека во время учебной и трудовой деятельности».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Производственная гимнастика как фактор оптимизации работоспособности человека».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели»**Готовить** сообщения и презентации по теме «Факторы и условия появления вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Физическая культура и спорт как объективные условия профилактики и искоренения вредных привычек»**Готовить** сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека».**Раскрывать** содержание основных правил личной гигиены и **объяснять** их оздоровительную направленность**Готовить** сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства закаливающих процедур».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Способы закаливания организма и правила их организации и проведения».**Проводить** самостоятельно процедуры закаливания с учётом индивидуальных показателей здоровья**Объяснять** оздоровительные свойства банных процедур, **раскрывать** правила их безопасного использования.**Проводить** банные процедуры с учётом показателей индивидуального здоровья. **Готовить** сообщения и презентации по теме «Национальные бани народов Российской Федерации»**Готовить** сообщения и презентации по теме «Движение фитнес как интегральное направление оздоровительной физической культуры».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Характеристика наиболее популярных направлений фитнес-программ»**Выделять** отличительные признаки ритмической гимнастики, **анализировать** её оздоровительные свойства.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»**Выделять** отличительные признаки аэробной гимнастики, **анализировать** её оздоровительные свойства.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Аэробная гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»**Выделять** отличительные признаки силовой гимнастики (шейпинга), **анализировать** её оздоровительные свойства.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Шейпинг как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»**Выделять** отличительные признаки атлетической гимнастики, **анализировать** её оздоровительные свойства.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»**Выделять** отличительные признаки стретчинга, **анализировать** его оздоровительные свойства.**Готовить** сообщения и презентации по теме «Стретчинг как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»**Раскрывать** основные правила техники безопасности, **выделять** их направленность на предупреждение возможных травм и ушибов.**Руководствоваться** правилами предупреждения травматизма при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом**Выявлять** признаки травм и **классифицировать** их по степени тяжести. **Объяснять** и **демонстрировать** способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении. **Руководствоваться** требованиями предупреждения солнечного и теплового удара, правилами поведения при их возникновении |
| 27-38 | **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой** | 12 | Оздоровительные мероприятия в режиме дня.Классификация оздоровительных мероприятий по признакам их оздоровительной направленности, способы организации и определение места проведения в режиме дня (утренняя зарядка, водные процедуры, физкультминутка и физкультпауза, процедуры релаксации)Ознакомление с оздоровительной направленностью методики Э. Джекобсона, организацией сеансов релаксации и техникой выполнения упражнений этой методикиОзнакомление с оздоровительной направленностью аутогенной тренировки И. Шульца, организацией сеансов и техникой выполнения её упражненийОзнакомление с оздоровительной направленностью дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, организацией сеансов и техникой выполнения её упражненийОзнакомление с оздоровительной направленностью синхрогимнастики по методу «Ключ» (автор Х. М. Алиев) организацией сеансов и техникой выполнения её упражненийОзнакомление с оздоровительной направленностью сеансов самомассажа, его гигиеническими правилами и массажными приёмами.Овладение техникой приёмов самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание)Ознакомление с оздоровительной направленностью занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбор нагрузки с учётом индивидуальных показателей здоровьям и физической подготовленностиОзнакомление с проведением банных процедур в соответствии с индивидуальными показателями здоровья, правилами контроля и дозирования временных и температурных её режимов. Приёмы и правила парения с использованием банного веникаСамостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса.Ознакомление с самостоятельной подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО как сложноорганизованной системой тренировочных занятий, включающих в себя техническую и физическую подготовку. Ознакомление с особенностями планирования тренировочных занятий в годичном цикле учебного годаОзнакомление с основами организации технической подготовки в процессе занятий по самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения обязательных тестовых упражнений комплекса ГТО пятой ступени.Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО пятой ступени по выборуОзнакомление с основами организации физической подготовки в процессе занятий по самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Ознакомление с примерным планированием содержания и направленности тренировочных занятий физической подготовкой в годичном цикле, расчёта динамики повышения результатов в тестовых упражненияхГимнастика с основами акробатики: упражнения на развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. Лёгкая атлетика: упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.Лыжные гонки: упражнения на развитие выносливости, силы, координации движений.Баскетбол: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости и координации движений. Футбол: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости | **Определять** целевую направленность оздоровительных мероприятий, **включать** их в индивидуальный режим дня**Владеть** техникой выполнения упражнений по методике Э. Джекобсона, **объяснять** оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этой методики.**Выполнять** сеансы релаксации в режиме учебного дня и учебной недели**Владеть** техникой выполнения упражнений аутогенной тренировки И. Шульца, **объяснять** оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием упражнений этого вида тренировки.**Выполнять** сеансы аутогенной тренировки в режиме учебного дня и учебной недели**Владеть** техникой выполнения упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, **объяснять** оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этого вида гимнастики.**Выполнять** сеансы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели**Владеть** техникой выполнения упражнений синхрогимнастики по методу «Ключ», **объяснять** оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этого вида гимнастики.**Выполнять** сеансы синхрогимнастики в режиме учебного дня и учебной недели**Готовить** сообщения и презентации по теме «История и развитие современного массажа».**Готовить** сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства массажа и самомассажа».**Владеть** техникой основных приёмов самомассажа, **проводить** сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом**Разрабатывать** содержание и **подбирать** физическую нагрузку для индивидуальных занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом**, пользоваться** рекомендациями по контролю состояния организма во время этих занятий**Применять** банные процедуры в качестве средства укрепления здоровья**, использовать** рекомендации по их проведению. **Соблюдать** правила контроля температурного и временного режима банных процедур, **подбирать** их с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического состояния. **Использовать** приёмы парения веником во время проведения банных процедур**, руководствоваться** рекомендациями и правилами их выполнения**Руководствоваться** рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, **использовать** принципы спортивной тренировки для планирования годичного цикла тренировок**Составлять** содержание комплексных тренировочных занятий с решением задач по самостоятельному освоению и совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО, **планировать** их системную организацию в соответствии с принципами спортивной триеровки. **Анализировать** технику выполнениятестовых упражнений, **находить** ошибки и исправлять их в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой. **Выполнять** технически правильно тестовые упражнения во время сдачи норм комплекса ГТО**Планировать** годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств, ориентированных на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО, **использовать** средства базовых видов спорта для целенаправленного процесса физической подготовки.**Проектировать** результаты достижения нормативных требований с учётом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности, **выполнять** обязательные тестовые упражнения и упражнения по выбору**Выполнять** упражнения на развитие физических качеств из базовых видов спорта |
| 39-40 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.Упражнения для улучшения носового дыхания. Упражнения для снижения массы тела. Упражнения для профилактики целлюлита. Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы за компьютером | **Подбирать** содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями.**Контролировать** текущее состояние организма во время занятий, **регулировать** нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков |
| 41-48 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Гимнастика | 8 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами гимнастики | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 49-60 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (24 ч)Баскетбол | 12 | Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.Практика судейства соревнований по баскетболу | **Выполнять** технические приёмы и действия игры баскетбол, **принимать** участие в учебной и соревновательной деятельности, **владеть** правилами и техникой судейства |
| 61-70 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Лыжные гонки | 10 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами лыжной подготовки. | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 71-76 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Атлетические единоборства | 6 | Самостраховка.Ознакомление с техникой приёмов самостраховки (падение вперёд, назад и на бок). Освоение техники приёмов самостраховки, этапы и их содержаниеОзнакомление с техникой стоек и захватов. Освоение техники стоек и захватов, этапы и их содержаниеОзнакомление с техникой бросков и удерживания.Освоение техники бросков и удерживания, этапы и их содержание | **Выполнять** технические приёмы и действия в самостраховке, **демонстрировать** их в процессе учебной деятельности**Выполнять** технику стоек и захватов, **демонстрировать** их в процессе учебной деятельности**Выполнять** технику бросков и удержания, **демонстрировать** их в процессе учебной деятельности |
| 77-90 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Волейбол | 14 | Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.Практика судейства соревнований по волейболу | **Выполнять** технические приёмы и действия игры волейбол, **принимать** участие в учебной и соревновательной деятельности, **владеть** правилами и техникой судейства |
| 91-96 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Футбол | 6 | Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности.Практика судейства соревнований по футболу | **Выполнять** технические приёмы и действия игры футбол, **принимать** участие в учебной и соревновательной деятельности, **владеть** правилами и техникой судейства |
| 97-104 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Легкая атлетика | 8 | Развитие основных физических качеств.Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами лёгкой атлетики | **Демонстрировать** приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей |
| 105 | **Резервный** | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Кол-во****часов** |
| 1-10 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Легкая атлетика | 10 |
| 11-18 | **Знания о физической культуре (16 ч)**Физическая культура как средство укрепления здоровья человека  | 8 |
| 19-26 | Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни человека  | 8 |
| 27-38 | **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой** | 12 |
| 39-40 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 41-48 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Гимнастика | 8 |
| 49-60 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (24 ч)Баскетбол | 12 |
| 61-70 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Лыжные гонки | 10 |
| 71-76 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Атлетические единоборства | 6 |
| 77-90 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Волейбол | 14 |
| 91-96 | **Физическое совершенствование (62+14 часа)**Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч)Футбол | 6 |
| 97-104 | ***Физическое совершенствование (62+14 часа)*.**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.Легкая атлетика | 8 |
| 105 | **Резервный** | 1 |
|  | **Итого** | 105 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Обязательные источники информации для обучающихся**

А.П.Матвеев. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций «Просвещение»

**Учебно-методическая литература**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 10-11. «Просвещение» 2020

А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10-11 классы. «Просвещение» 2017

А.П.Матвеев. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций «Просвещение» 2020

Учебно-лабораторное оборудование в соответствии с паспортом кабинета.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Класс | Дата и тема по рабочей учебной программе | Дата и тема с учетом корректировки | Причина корректировки | Форма корректировки | Согласование с заместителем директора |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |