

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Иркутской области
Департамент образования города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Лицей ИГУ города
Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ от
29.08.2023г. протокол №1.
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-06-140 от
30.08.2023 г.
Директор Е.Ю. Кузьмина

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

ID 3402381

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ID 3402381
учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 10-11 классов образовательных организаций)

Срок освоения – 2 года

Уровень сложности программы **БАЗОВЫЙ**

Количество часов по программе за весь период реализации - 136

Разработчик: Наумов С.С., учитель физической культуры
первая кв.категория
Осипова А.А., учитель физической культуры
первая кв.категория

г.ИРКУТСК. 2023 год

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ учебного предмета «Физическая культура», 10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре(10-11 класс) разработана в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования и Положением «О рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиям ФГОС и ФОП основного общего образования» МАОУ Лицея ИГУ г.Иркутска,, утвержденного приказом директора 01-06-132 от 30.08.2023 года и является частью основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска.

Обучение предмету физическая культура направлено на совершенствование и развитие личностных качеств, учащихся. Является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Физическая культура в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическая культура формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Изучение предмета Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного хранения собственного здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играм, формам активного отдыха и досуга;

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»»

Срок реализации программы – 2 года (10-11 класс)

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа

	10класс	11класс	всего
Кол-во учебных недель	34	34	68
Кол-во часов в неделю	2	2	
Кол-во часов в год	68	68	136

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного

общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

10-11 КЛАСС

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2011

Комплексная рабочая программа Физическая культура 1-11 класс, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

10-11КЛАСС

<http://www.rusedu.info/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://infourok.ru/>

<http://1september.ru/>

В программу включены содержание, планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные), тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, оценочные материалы.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического объединения учителей-предметников (протокол №1 от 29.08.2023 г.), согласована с заместителем директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, утверждена приказом директора № 01-06-140 от 30.08.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая 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 рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

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

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

3. Воспитывающая направленность: программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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 подготовки¹), 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 рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО, 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 рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Содержание рабочей программы

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 подготовки¹), 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 рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 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 рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. В части патриотического воспитания должны отражать:
 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
 - идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

2. В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. В части эстетического воспитания должны отражать:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

3. В части физического воспитания должны отражать:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. В части трудового воспитания должны отражать:

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

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

4. В части экологического воспитания должны отражать:

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

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

5. В части ценностей научного познания должны отражать:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

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

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;

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

2) самоконтроль:

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

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 11 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе общего образования составляет, в 10-11 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа (два часа в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 10-11 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и

бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и

ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0	0	0	/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovvi-obraz-zhizni-i-ego-
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	А.А. Силаев, О.Л. Попова. Гигиенические аспекты организации режима дня школьников: Практика педиатра, г
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/consp
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	Арсаланов, В.А. Осанка. Рабочая поза и здоровье: учебное пособие / В.А.Арсаланов. – Казань : ИГПИ, 1987
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	0	0	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной	0	0	0	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0	
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. -М.: « Линка-пресс»,1993 Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	https://www.sports.ru/health/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	https://nsportal.ru/detskiy-ad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/02/06/zritel'naya-i-dyhatel'naya-gimnastika-y
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-nodvizhnosti-sustavov-653242.html
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-koordinacii-dvizhenii-4243427.html
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-korrekcii-teloslozheniya-i-ukrenleniya-zdorovya-
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании гранаты 700г юноши и 500г девушки и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». ОФП развитие силовых способностей	3	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.17.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.18.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Комплекс ОФП	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.21.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.22.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.24.	Модуль «Гимнастика». Выполнение комбинации из разученных элементов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.25.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0	0	0	
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	0	0	0	
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0	0	0	
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0	0	0	
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0	0	0	
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	58	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
2.2.	Физическая подготовка человека	0	0	0	
2.3.	Правила развития физических качеств	0	0	0	
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0	0	0	
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0	0	0	
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0	0	0	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0	0	0	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject /9/6/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.19.	Модуль «Ритмика». Ритмические умения и навыки	0	0	0	
3.20.	Модуль «Ритмика». Гимнастика	0	0	0	
3.21.	Модуль «Ритмика». Азбука хореографии. Танец.	0	0	0	
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению	0	0	0	
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	0	0	0	
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и	0	0	0	
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

Поурочное планирование
10 класс (юноши, девушки)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег 100м на результат. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	1	0	Зачет;
5.	Длительный бег. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Длительный бег. Равномерный бег 2000м. Подвижные игры.	1	1	0	Зачет;
7.	Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Определение уровня скоростной-выносливости. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Передача эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Инструктаж по т/безопасности на уроках баскетбол. Теория, правила игры баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;

12.	Вырывания, выбивания, перехват мяча. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Броски и передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Ведение при сближении с соперником. Броски в корзину с дальнего расстояния.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Броски мяча в прыжке, на месте с дальнего расстояния. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Игры и эстафеты с элементами ведения и бросков в кольцо. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Техника передвижений с мячом без мяча.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Техника приема и передач мяча в прыжке. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Прием и передача мяча в опорном положении. Прием с подачи.	1	1	0	Практическая работа;
22.	Подача мяча в первую и во вторую зону. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;

23.	Развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
24.	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Комплекс акробатических из 8-10 упражнений	1	0	1	Практическая работа;
26.	Висы и упоры. Комплекс ОФП.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Комплекс ОФП. Контрольный норматив.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Длинный кувырок вперед. Акробатика.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Опорный прыжок через спортивный снаряд конь	1	0	1	Практическая работа;
31.	Комбинация из 8-10 акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Комбинация из разученных элементов.	1	0	1	Практическая работа;

33.	Броски баскетбольного мяча со средней и дальней дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Ведение при сближении с соперником. Броски в корзину с дальнего расстояния.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Перехват мяча при передачи. Передача в парах, бросок в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Бросок мяча в корзину с 3-х очковой зоны.	1	1	0	Зачет;
37.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны	1	0	1	Практическая работа;
38.	ОФК- ловля, передача мяча на скорость.	1	0	1	Практическая работа;
39.	ОФК- ведение на скорость, бросок в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Практическая работа;
41.	Баскетбол. Игра по правилам	1	0	1	Практическая работа;
42.	Игры и эстафеты с элементами ведения и бросков в кольцо.	1	1	0	Зачет;
43.	Эстафеты на передачу и ловлю мяча, ведение на скорости.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Передача мяча в прыжке.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Передача в прыжке. Передача мяча стоя спиной к сетке.	1	0	1	Практическая работа;

47.	Передача мяча в прыжке в заданную зону. Групповые действия в игре в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Передача в заданную часть площадки.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Подача в заданную зону. Прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
50.	Подача мяча в первую и во вторую зону. Игра в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Тактика нападения и защиты (групповые действия) в игре в/б.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Двусторонняя игра в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передача в заданную часть площадки. подача в заданную зону.	1	1	0	Контрольная работа;
54.	Прямой нападающий удар. Игровые задания	1	0	1	Практическая работа;
55.	Тактика нападения и защиты (командные действия) в игре в/б.	1	0	1	Практическая работа;
56.	ОФК – верхней и нижней подачи мяча в указанную зону. Передача мяча в заданную зону.	1	0	1	Практическая работа;

57.	Двусторонняя игра в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подача мяча в первую и во вторую зону.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Развитие координационных и кондиционных . Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
60.	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
61.	Инструктаж по т/б. Метание гранаты (500гр) на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Бег 100м на скорость. Метание гранаты на результат.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Бег 100м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0	Контрольная работа;
64.	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег с учетом времени 1000 м.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Бег 200м с учетом времени. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Эстафетный бег 4x100м. Бег 200м с учетом времени.	1	0	1	Практическая работа;
67.	ОФК (скорость, сила)	1	0	1	Практическая работа;
68.	ОФК (скоростно-силовые качества, гибкость).	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

Поурочное планирование
11 класс (юноши, девушки)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Развитие скоростных, координационных способностей через подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег 100м на результат. Верхний низкий старт.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Длительный бег. Развитие выносливости	1	1	0	Зачет;
6.	ОФП. Развитие силовых способностей через линейные эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Длительный бег. Равномерный бег 2000м.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с места и с разбега.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину разбега на результат.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Инструктаж по т/безопасности на уроках баскетбол. Теория, правила игры баскетбол	1	1	0	Зачет;
12.	Ведение, выбивание, перехват баскетбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
13.	ОФП. Развитие координационных способностей с баскетбольными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Ведение, передача, броски баскетбольного мяча в парах.	1	0	1	Практическая работа;

15.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении.	1	0	1	Практическая работа;
16.	ОФП. Развитие силовых способностей. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Ведение мяча при сближении с соперником. Броски в корзину со средней дистанции.	1	1	0	Зачет;
18.	Броски мяча в прыжке, на месте, с дальнего расстояния	1	0	1	Практическая работа;
19.	ОФП. Развитие скоростных способностей. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния.	1	0	1	Практическая работа;

21.	Повторный инструктаж по т/б. Техника передвижений с мячом без мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Техника приема и передач мяча в парах. Передача в/м в движении. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
23.	ОФП, развитие координационных способностей упражнения с в/м	1	1	0	Зачет;
24.	Прием и передача мяча в опорном положении. Прием в/м с подачи. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Подача в/м мяча в первую и пятую зону. Подача в/м с прыжка. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
26.	ОФП развитие скоростных способностей, игра в волейбол по правилам. Подвижные игры.	1	1	0	Зачет;
27.	Подача в/м в первую, шестую, пятую зоны . Сдача контрольного норматива. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Развитие силовых способностей, подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Игра в волейбол 3 на 3, развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Передача в прыжке. Передача мяча стоя спиной к сетке. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Игра в волейбол по правилам, подача в 4 и 2 зону.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Висы и упоры. Комплекс ОФП	1	0	1	Практическая работа;
35.	Комплекс ОФП. Контрольный норматив.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Акробатика. Длинный кувырок вперед, перекаты.	1	1	0	Зачет;
37.	Акробатика. Стойка на лопатках,	1	0	1	Практическая работа;
38.	Акробатика. Переворот боком.	1	0	1	Практическая работа;

39.	Комбинация из 8-10 акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Выполнение комбинации из разученных элементов на оценку.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Висы и упоры. Комплекс ОФП	1	0	1	Практическая работа;
43.	Повторный инструктаж по т/б. Совершенствование основных технических элементов: подача, прием и передача мяча. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Передача мяча стоя спиной к сетке. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Передача мяча в прыжке в заданную зону. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;

46.	Индивидуальные тактические действия в защите. Силовая подача. Прием силовой подачи. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Индивидуальные тактические действия в защите. Прием силовой подачи. Одиночное блокирование. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Индивидуальные тактические действия в защите. Прием силовой подачи. Одиночное блокирование на результат.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Групповые тактические действия в защите. Страховка и подбор мяча. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Групповые тактические действия в защите. Страховка и подбор мяча. Групповой блок. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Групповые тактические действия в защите. Страховка и подбор мяча. Групповой блок на результат.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар. Обманный удар. УТИ по заданию.	1	0	1	Практическая работа;

53.	Повторный инструктаж по т/б. Совершенствование основных технических элементов: ведение, передача, бросок мяча. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Ведение мяча на скорость. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Ловля и передача мяча на скорость. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Индивидуальные тактические действия в защите. Перехват мяча при передаче, контратака. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Индивидуальные тактические действия в защите. Подбор мяча от щита, контратака. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Индивидуальные тактические действия в защите на результат. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Групповые тактические действия в защите. Зонная защита 2-2-1 и 3-2. Игра по правилам.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Групповые тактические действия в защите. Зонная защита 2-2-1 и 2-1-2. Игра по правилам.	1	1	0	Зачет;
61.	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Теория. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;
62.	Метание гранаты (500гр) на дальность. Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Бег 100м на скорость. Метание гранаты на результат.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Бег 100м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	0	1	Практическая работа;

65.	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег с учетом времени 1000м.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Бег 200м с учетом времени. Техника передача эстафетной палочки.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Эстафетный бег 4х100м. Бег 200м с учетом времени.	1	0	1	Практическая работа;
68.	ОФК (скорость, сила)	1	0	1	Практическая работа;
ИТОГО		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

10-11 КЛАСС

Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл.- М.: Просвещение, 2011

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

10-11 КЛАСС

Комплексная рабочая программа Физическая культура 1-11 класс, авторы В.И. Лях ,
А.А. Зданевич, М.: Просвещение,

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

10-11КЛАСС

<http://www.rusedu.info/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://infourok.ru/>

<http://1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейки гимнастические, Маты гимнастические, Канат, Гантели, Палка гимнастическая, Мостики гимнастические, Обручи гимнастические, Скакалки гимнастические, Барьеры легкоатлетические, Планки для прыжков в высоту, Мячи для метания в цель, Мячи, Сетки волейбольные.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейки гимнастические, Маты гимнастические, Канат, Гантели, Палка гимнастическая, Мостики гимнастические, Обручи гимнастические, Скакалки гимнастические, Барьеры легкоатлетические, Планки для прыжков в высоту, Мячи для метания в цель, Мячи волейбольные и баскетбольные

Приложение 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Физическая культура

10 класс

№п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
3	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
4	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
5	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
6	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
7	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
8	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
12	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
13	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
14	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
15	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
16	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 класс

№п/п	Контрольные упражнения	юноши	девушки
------	------------------------	-------	---------

		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
2	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
3	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
4	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
5	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
6	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
7	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
8	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
12	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
13	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
14	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
15	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
16	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры

Выставление оценок по предмету «Физическая культура» определяется Положением «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся Лицея ИГУ, обучающихся по основным образовательным программам основного общего и среднего общего образования по ФГОС», утвержденного приказом директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска от 25.08.2017 № 01-06-90/2.

Успешность освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» определяется по пятибалльной шкале оценивания: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно), «1» (не учил).

Промежуточная аттестация в 10-11 классах подразделяется на полугодовую промежуточную аттестацию, которая проводится по итогам учебного полугодия и годовую промежуточную аттестацию.

Отметка за четверть и год по учебному предмету «Физическая культура», определяется как среднее арифметическое (целое число в соответствии с правилами математического округления) среднего балла, которые вычисляются автоматически в электронном журнале по оценкам, выставленным учителем

