

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Общественная организация Тульский областной еврейский благотворительный центр
«ХАСДЭЙ НЭШАМА» /»МИЛОСЕРДИЕ»/

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

Г.В. Оводова

Приказ № 41-а

от «31»августа» 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 10-11 классов образовательных организаций)

Нормативно - правовая база.

Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования для учащихся 10 - 11 классов составлена на основе следующих документов:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
- 4) Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования;
- 5) С рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10 - 11 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- 6) учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Данная рабочая программа составлена с учетом медицинских групп (основной, подготовительной и специальной).

Обучающиеся, освобожденные от активной двигательной деятельности на уроках физической культуры на длительный срок (на три месяца и более), осваивают раздел программы «Знания о физической культуре», выполняют все теоретические или иные задания учителя, получают необходимые знания по предмету, формируют инструкторские навыки. Кроме того, освобожденные от активной двигательной деятельности обучающиеся отвечают на вопросы учителя по теме урока в различных формах.

2.Содержание.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Общая характеристика учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 68 часов на два учебных года обучения. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

3. Структура и содержание программы.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент деятельности), **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** (операциональный компонент деятельности), **«Физическое совершенствование»** (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя

физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

4. Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- *планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного* формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю.

5. Формы контроля

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

теоретической - оценка теоретических знаний обучающихся, кондиционной - оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся, координационной - оценка уровня развития ловкости обучающихся, технической - оценка степени технических умений и навыков

обучающихся, функциональной - оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся.

Виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: предварительный, текущий и итоговый, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки. Предварительный контроль осуществляется с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения. Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности. Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом). Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (различные виды ловкости).

Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию.

Оценочный материал
Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 ниже 5,1	-и 5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 ниже 8,1	и 8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 ниже 190	и 195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 выше 1300	и 1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и выше 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

6. Планируемые результаты

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> •рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; •характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; •определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических

<p>двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> •разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; •руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; •руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>качеств и основных систем организма.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, - анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, - сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

<p>качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,</p> <p>- продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить

себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, учащиеся приобретут следующие универсальные учебные действия:

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, ----определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

7. Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

Класс	Количество часов в неделю	Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
10 класс	2 часа	Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);	Физическая культура. 10 –11 класс: учеб. для общеобразовательных организаций, базовый уровень (В. И. Лях – 6 –е издание - М: Просвещение, 2019 - 255с.	²² УМК «Физическая культура». 10-11 классы. Лях В.И. Линия УМК предназначена для изучения физической культуры в 10-11 классах. Учебно-методические комплексы переработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по предмету «Физическая культура» и рабочими программами В.И. Ляха, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте». Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Состав УМК: рабочие программы, 10-11классы методические рекомендации, тестовый контроль.
11 класс	2 часа			

Календарно-тематическое планирование

10класс

№ урока п/п	№ урока в теме, разделе	Тема урока	Сроки
Раздел 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов			
1.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	01.09.2022-12.10.2022
2.	2	Челночный бег 3x10м. Разновидности бега, специальные беговые упражнения.	
3.	3	Низкий старт. Бег 100м на результат. Эстафетный бег.	
4.	4	Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни	
5.	5	Барьерный бег. Старты из различных положений.	
6.	6	Прыжок в длину с 13 - 15 шагов разбега. Барьерный бег.	
7.	7	Развитие выносливости. Разновидности упражнений в метании мяча. Бег в равномерном темпе 15 минут.	
8.	8	Метание малого мяча весом 150г на дальность с полного разбега.	
9.	9	Бег 2000 м.	
10.	10	Владение физическими упражнениями с целью профилактики переутомления	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. 10 часов			
11.	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом (спортивные игры - баскетбол) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	12.10.2022-09.11.2022
12.	2	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника	
13.	3	Варианты ведения мяча с сопротивлением противника.	
14.	4	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	
15.	5	Владение современными технологиями поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	
16.	6	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
17.	7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	
18.	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
19.	9	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
20.	10	Умение использовать формы и виды физической культуры	

		деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 15 часов			
21.	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы акробатики. Бросок набивного мяча на дальность.	09.11.2022-13.01.2022
22.	2	Комбинации упражнений с предметами. Наклон вперед из положения стоя.	
23.	3	Силовые упражнения. Комбинация из элементов акробатики. Круговая тренировка. Акробатические упражнения.	
24.	4	Висы и упоры. Толчком двух ног вис углом. Прыжки через скакалку – зачет.	
25.	5	Упражнения на развитие гибкости. Комбинации из ранее изученных элементов.	
26.	6	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади;	
27.	7	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) Полоса препятствий.	
28.	8	Упражнения с мячом. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	
29.	9	Игры и соревнования с элементами единоборств.	
30.	10	ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне изученных ранее.	
31.	11	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	
32.	12	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья	
33.	13	Приемы страховки и само страховки. Комбинация из акробатических элементов изученных ранее.	
34.	14	Комбинация упражнений с большими мячами.	
35.	15	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	
Раздел 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 15 часов			
36.	1	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники лыжных ходов изученных ранее.	13.01.2023-01.03.2023
37.	2	Прохождение дистанции до 3 км.	
38.	3	Переход с одновременных ходов на попеременные. Упражнения для развития выносливости.	
39.	4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
40.	5	Прохождение дистанции до 4 км.	
41.	6	Владение способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья	
42.	7	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.	
43.	8	Прохождение дистанции до 4,5 км.	
44.	9	Преодоление подъемов и препятствий.	
45.	10	Основные элементы тактики лыжных гонок.	
46.	11	Преодоление подъемов и препятствий. Эстафетная гонка.	
47.	12	Прохождение дистанции 4,5 км.	

48.	13	Переход с одновременных ходов на попеременные (согласованность движений).	
49.	14	Тактика лыжных гонок.	
50.	15	Преодоление подъемов и препятствий. Игра "Биатлон".	
Раздел 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 10 часов			
51.	1	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	01.03.2023-12.04.2023
52.	2	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча.	
53.	3	Варианты нападающего удара через сетку.	
54.	4	Учебно-тренировочная игра.	
55.	5	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	
56.	6	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении.	
57.	7	Владение способами умственной и физической работоспособности	
58.	8	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Технические приемы игры.	
59.	9	Технические действия в футболе.	
60.	10	Тактические действия в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам	
Раздел 6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 8 часов			
61.	1	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности	12.04.2023-31.05.2023
62.	2	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30м. Разновидности бега.	
63.	3	Челночный бег 3x10м. Барьерный бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
64.	4	Бег 100 метров. Бег с преодолением препятствий.	
65.	5	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	
66.	6	Метание теннисного мяча на дальность (150 гр.)	
67.	7	Метание мяча 150 гр. с полного разбега в коридор 10 м.	
68.	8	Метание гранаты 300-500 гр. с места на дальность. Бег в равномерном темпе 15 минут.	

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№ урока	Тема урока	Сроки
Раздел 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов		
1.	«Роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, формирование здорового образа жизни».	01.09.2022-05.10.2022
2.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
3.	Челночный бег 3x10м. Разновидности бега, специальные беговые упражнения.	
4.	Разновидности бега, специальные беговые упражнения.	
5.	«Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека».	
6.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Прыжок в длину с места.	
7.	Барьерный бег. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	
8.	Бег с изменением темпа и ритма. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	
9.	«Влияние экологической обстановки в г. Туле на здоровье жителей».	
10.	Развитие выносливости. Разновидности упражнений в метании мяча.	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. 10 часов		
11.	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам.	5.10.2022-09.11.2022
12.	Технико-тактические действия в нападении и защите.	
13.	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
14.	Варианты ведения мяча с сопротивлением противника.	
15.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	
16.	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
17.	«Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями»	
18.	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
19.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	
20.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спорт ивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 15 часов		
21.	Приемы страховки и само страховки.	09.11. 2022- 30.12.
22.	Лазание, перелезание.	
23.	«Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья»	
24.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный	

	кувырок через препятствие высотой 90 см. Метание набивного мяча 3 кг. на дальность.	
25.	Акробатические соединения	
26.	Упражнения с набивными мячами. Комбинация из элементов акробатики.	
27.	«Развитие гимнастики в г.Туле и области. Достижения тульских гимнастов».	
28.	Висы и упоры. Круговая тренировка.	
29.	Прыжки через скакалку – учет.	
30.	Комбинация из элементов акробатики.	
31.	Упражнения на снарядах	
32.	«Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий»	
33.	Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120 см.) Полоса препятствий.	
34.	Гимнастическая полоса препятствий	
35.	Игры и соревнования с элементами единоборств.	
	Раздел 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 15 часов	
36.	Правила техники безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов изученных ранее.	
37.	Прохождение дистанции до 4 км.	
38.	«Обучение и самообучение двигательным действиям. Правила страховки и само страховки».	
39.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
40.	Развитие выносливости.	
41.	«Развитие конькобежного спорта в г.Туле и области, достижения тульских конькобежцев».	
42.	Прохождение дистанции до 4,5 км.	
43.	«Способы самоконтроля».	
44.	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.	
45.	Прохождение дистанции до 5 км.	
46.	«Развитие горнолыжного спорта в Туле и области».	
47.	Преодоление подъемов и препятствий.	
48.	Основные элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил по дистанции, лидирование.	
49.	«Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях».	
50.	Тактика лыжных гонок – обгон, лидирование, финиширование.	
	Раздел 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 10 часов	
51.	Правила техники безопасности при занятиях по волейболу. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	
52.	Варианты подачи мяча.	
53.	Варианты нападающего удара через сетку.	
54.	Варианты техники приема и передач мяча.	
55.	Учебно-тренировочная игра.	
56.	«Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки».	
57.	Правила техники безопасности при занятиях по волейболу. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	
58.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в	

13.01.2023-06.03.2023

09.03.2023-17.04.2023

	нападении.
59.	Командные тактические действия в нападении.
60.	Игра по упрощённым правилам
	Раздел 6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование. Легкая атлетика. 8 часов
61.	«Особенности форм занятий физической культурой, структура, содержание, направленность».
62.	Метание мяча 150 гр. с полного разбега в коридор 10 м.
63.	Челночный бег 3х10м. Барьерный бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.
64.	Бег 100 метров. Бег с преодолением препятствий.
65.	Разновидности прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.
66.	О.3 «Гигиенические процедуры при организации и проведении индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом».
67.	Метание теннисного мяча на дальность (150 гр.)
68.	Бег 2000 м