

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации Пономаревского района

МАОУ "Деминская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на МО учителей естественно-
математического цикла



Козлова Н.В.

Протокол № 1 от «16» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



Студеникина М.С.

Протокол № 1 от «16» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

пос. Река Дема 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности

становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление, основные понятия: «физическая культура личности» (физическое образование, физическое развитие, физическое воспитание), «физическое совершенствование», «техническая подготовка», «техника движений», «спортивная подготовка». Физическая культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности, выполнением функции отцовства и материнства, защитой Отечества. История физической культуры, роль и значение в развитии общества и человека; исторические сведения об Олимпийских играх.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека: система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека и содействию творческому долголетию, профилактике вредных привычек средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физическая подготовка, физическое развитие человека, особенности развития на протяжении взросления человека, его показатели и способы измерения; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств; правила составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью с целью самосовершенствования.

Организация и проведение самостоятельных занятий: медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий физической культурой; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности (общеподготовительной, оздоровительно-корректирующей, рекреативной, профессионально-прикладной) и контроля их эффективности; правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; составление комплексов физических упражнений различной направленности с учетом индивидуального состояния здоровья, физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности; анализ и оценка техники осваиваемых упражнений, анализ нагрузок самостоятельных занятий физическими упражнениями и их воздействий на организм; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (тестирование физических качеств).

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Гимнастика – организующие команды и приемы: ранее изученные строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд; перестроение.

Гимнастика – общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений без предметов; упражнения с партнером; упражнения с предметами (гимнастической скакалкой, включая прыжки, гимнастическим обручем, с отягощением); упражнения на гимнастической скамейке (со скамейкой); упражнения у гимнастической стенки; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Гимнастика – акробатические упражнения (девушки): кувырки вперед, разновидности; стойка на лопатках из упора присев перекатом назад; кувырки назад; кувырок назад в полушпагат; гимнастический мост из положения лежа на спине (из положения стоя) и поворот в упор присев; переворот боком; акробатическая комбинация;

особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении; (*юноши*): кувырки вперед, разновидности; стойка на лопатках из упора присев перекатом назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок вперед прыжком с 3 шагов разбега (через препятствие на высоте до 90см); кувырки назад; стойка на руках с помощью; кувырок назад в стойку ноги врозь и вместе (через стойку на руках с помощью); гимнастический мост из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью (у стены); стойка на голове из упора присев силой; переворот боком; акробатическая комбинация; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Гимнастика – упражнения в висах, упорах, лазаньи: упражнения в упоре на гимнастическом бревне – высотой 1м (приседание и переход в упор сидя углом – махом назад упор стоя на колене (девушки) и упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре (*юноши*) – переход в упор присев; из упора стоя на колене махом правой (левой) назад соскок); комбинация из простых и смешанных висов на перекладине и гимнастической стенке; комбинация из простых и смешанных висов и упоров на перекладине (из виса стоя махом одной и толчком другой (девушки) и толчком двумя (*юноши*) подъем переворотом в упор – махом назад соскок и соскок с поворотом на 90°-180°; из упора на перекладине опускание вперед в вис присев (девушки) и в вис углом (*юноши*) – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев; из виса завесом на правой (левой) – подъем махом назад и вперед в сед ноги врозь (*юноши*)); лазанье по канату способом «в три приема», «в два приема», на скорость и по двум канатам без помощи ног (*юноши*); особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Гимнастика – упражнения в равновесии: на полу, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (высотой 1м) стойки на двух ногах, носках, на одной ноге, равновесие, с закрытыми глазами; приседание и повороты кругом вращением на носках, повороты кругом махом правой (левой) назад и вперед; прыжки толчком двух ног, со сменой положения ног и с поворотом кругом (*юноши*); разновидности ходьбы; соскок прогнувшись; комбинация на гимнастическом бревне; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Гимнастика – опорный прыжок: через гимнастического козла и коня ранее освоенные способы; через гимнастического коня в ширину высотой 110см способом «углом» (девушки) и через гимнастического коня в длину высотой 115-120см способом «ноги врозь» (*юноши*); особенности техники и техника безопасности при его выполнении.

Лёгкая атлетика.

Лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции: бег с последующим ускорением до 100м из различных стартовых положений; бег с максимальной скоростью передвижения по дистанции 30м, 60м и 100м; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Лёгкая атлетика – бег на средние дистанции с равномерной скоростью передвижения до 20–25 мин; 6-минутный бег на максимально преодолённое расстояние; бег с максимальной скоростью передвижения по дистанции 2000м (девушки) и 3000м (*юноши*); особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Лёгкая атлетика – прыжки в длину с места и с 13–15 шагов разбега способом «согнув ноги»; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Лёгкая атлетика – прыжки в высоту с 9–11 шагов бокового разбега способом «перешагивание»; особенности упражнения и техника безопасности при его выполнении.

Лёгкая атлетика – метание малого мяча с места в вертикальную мишень (цель) и на дальность с разбега; метание различных по массе и форме снарядов (граната, утяжеленные мячи и др.); особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Зимние виды спорта (лыжный спорт).

Лыжный спорт – строевые приемы с лыжами, включая строй и перестроения с лыжами, переноску и надевание лыж, повороты на лыжах на месте переступанием и махом; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Лыжный спорт – способы передвижения и поворотов на лыжах в движении: передвижение ранее изученными классическими лыжными ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, одновременным

одношажным ходами); коньковый ход, переход с хода на ход; поворот переступанием в движении по учебной дистанции; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении; бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Лыжный спорт – основы горнолыжного спорта (подъем на склон, спуск со склона, торможение и повороты, преодоление неровностей): подъем на склон ранее изученными способами; спуск со склона в различных стойках; поворот и торможение способами «плугом», «упором», торможение «соскальзыванием»; преодоление бугров и впадин при спуске со склона; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Спортивные игры – баскетбол.

Баскетбол – стойка игрока, передвижения: стойка игрока и передвижения, включая бег с изменением направления движения (челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м); повороты с мячом; остановка двумя шагами и прыжком; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками сверху и от груди, одной рукой от плеча на месте и в сочетании с передвижением, в опоре и в прыжке, без сопротивления и с сопротивлением защитника; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Баскетбол – ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, без сопротивления и с обводкой соперника с сопротивлением защитника; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Баскетбол – бросок мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении, без сопротивления и с сопротивлением защитника; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Баскетбол – техника противодействия и овладения мячом, игровые комбинации: вырывание, выбивание и перехват мяча; элементы техники защитных действий; игровые комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом; подвижные игры с элементами баскетбола; учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 5:5.

Спортивные игры – волейбол.

Волейбол – стойка игрока, перемещения, включая бег лицом и спиной вперед по направлению движения, бег с изменением направления движения (челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м), ускорения и остановки, перемещения приставными шагами; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Волейбол – передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу: передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед и назад по направлению передачи, с места и после перемещения, в опоре и в прыжке; прием мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения, после подачи, отраженного сеткой, после атакующего удара; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Волейбол – нападающий удар и блокирование: прямой нападающий удар после передачи; блокирование нападающих ударов (одиночное и групповое) с места и после перемещения; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Волейбол – подача мяча: подачи мяча в заданную часть площадки; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Волейбол – игровые комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; подвижные игры с элементами волейбола; учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

Спортивные игры – футбол.

Футбол – стойка игрока, перемещения, включая бег лицом и спиной вперед по направлению движения, бег с изменением направления движения (челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м), ускорения и остановки, особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Футбол – остановка мяча и удары по мячу: остановки мяча ногой, грудью; удары по мячу ногой, головой, удары по воротам без сопротивления и с сопротивлением защитника; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Футбол – ведение мяча: ведение мяча по прямой с обводкой мячом ориентиров (конусов); ведение мяча с изменением направления движения и скорости без

сопротивления и с сопротивлением защитника; особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Футбол – техника противодействия и овладения мячом, игровые комбинации: действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват); элементы техники защитных действий; игровые комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом с сопротивлением защитника; подвижные игры с элементами футбола; учебная игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами равновесия, лазанья (включая лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз и по диагонали, передвижение приставным шагом правым и левым боком), перелезания, переползания; техника безопасности при их выполнении.

Единоборства (элементы): стойки и передвижения в стойке; упражнения на овладение приемами страховки и само страховки при падении; упражнения с партнером силовой направленности с элементами единоборств, борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборств («Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах» и т.п.); особенности упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Спортивная и физическая подготовка.

Упражнения тренировочной направленности на развитие физических качеств. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий физической культурой. Особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Физическая подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО»: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие, характеристика, нормативные требования; общефизическая подготовка и непосредственное выполнение установленных нормативных требований ВФСК «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание 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;

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

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.

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

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

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.

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

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

создавать тексты в различных форматах с 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с 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;

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

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

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

использовать 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;

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.

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

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, 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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с 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 «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 68 ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Физическая культура как социальное явление, основные понятия	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Физическая подготовка, физическое развитие, организация и проведение самостоятельных занятий	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.1	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	Гимнастика	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
3.2.2	Легкая атлетика	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
3.2.3	Лыжная подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
3.2.4	Спортивные игры - баскетбол	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2.5	Спортивные игры - волейбол	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2.6	Спортивные игры - футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		40			
3.3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.3.1	Упражнения прикладного характера	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3.2	Единоборства (элементы)	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4			
3.4. Спортивная и физическая подготовка					
3.4.1	Упражнения тренировочной направленности (на развитие физических качеств)	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.1.2	Физическая подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО»	6	0	6	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 10–11 классы: учебник, 10–11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 10–11 классы: учебник, 10–11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://user.gto.ru/#gto-method>