

Приложение к ООП СОО № 15
Утверждено приказом от 31.08.2021 №193

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы

Физическая культура

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

1.2.1. Общие положения

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу Программы. Они обеспечивают связь между требованиями ФГОС СОО, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения Программы, выступая содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, программы воспитания и социализации обучающихся с одной стороны, и системы оценки результатов – с другой.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают учащиеся в ходе обучения, особо выделяя среди них те, которые выносятся на итоговую оценку, в том числе государственную итоговую аттестацию выпускников. Успешное выполнение этих задач требует от обучающихся овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для каждого учебного предмета: личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных) с учебным материалом и, прежде всего, с опорным учебным материалом, служащим основой для последующего обучения.

В соответствии с реализуемой ФГОС СОО деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижение обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, существенный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей. В соответствии с ФГОС СОО (раздел II, п.6) в структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

- **личностные**, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

- **метапредметные**, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (далее – УУД) (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- **предметные**, включающие освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре основной образовательной программы начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и на уровне основного общего образования, группа результатов «**Выпускник научится**» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «**Выпускник получит возможность научиться**» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

В соответствии с ФГОС СОО требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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» (далее – ВФСК ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 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) ВФСК ГТО;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. **1.2.2.**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

В соответствии с ФГОС СОО (раздел II, п.7) личностные результаты освоения Программы отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

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

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

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

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

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

У выпускника будут сформированы:

личностные результаты 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;

личностные результаты 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;

личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского 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 неотчуждаемости 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;

личностные результаты 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 (далее – ОВЗ) 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;

личностные результаты 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;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта;

личностные результаты 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, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;

личностные результаты 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;

личностные результаты 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.

1.2.3. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

В соответствии с ФГОС СОО (раздел II, п.8) метапредметные результаты освоения Программы отражают:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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

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

Планируемые метапредметные результаты освоения Программы представлены в соответствии с подгруппами УУД и раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- 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;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.2.4. Предметные результаты освоения основной образовательной программы

В соответствии с ФГОС СОО (раздел II, п.9) предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

1.2.4.14. Физическая культура

В соответствии с ФГОС СОО требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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» (далее – ВФСК ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 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) ВФСК ГТО;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.2.2.14. Физическая культура (базовый уровень)

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Основное содержание:

Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС (68 Ч.)

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж № 154. Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) Инструкции № 74,79. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
	Легкая атлетика	
2.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Доврачебная помощь при травмах.	1
3.	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт, приседания с отягощением доступного веса. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
4.	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Самоконтроль на уроках легкой атлетике.	1
5.	Бег на 1000 м. без учета времени. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
6.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Правила проведения соревнований по л/атлетике	1
7.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сдача норм ГТО. Приемы самомассажа при мышечных болях.	1
8.	Эстафетный бег 4*100 на стадионе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы прыжков, передвижение в висе на руках лазанием и перелазанием. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
9.	Бег на 100 метров на результат. Сдача норм ГТО. Мышцы и их функции.	1
10.	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность. Приемы само регуляции на занятиях легкой атлетики.	1
11.	Совершенствование прыжка в длину. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,	1

	туризма, охраны здоровья.	
12.	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м). Сдача норм ГТО. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	1
	Баскетбол	
13.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Инструкции № 74, 76, 77. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Приемы психорегуляции для концентрации внимания.	1
14.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1
15.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Терминология игры в баскетбол.	1
16.	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Организация и проведение соревнований.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
17.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Инструкция № 78. Страховка и помощь во время занятий.	1
18.	Акробатика. Длинный кувырок вперед, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). Приемы самомассажа при остеохондрозах: шейный, поясничный.	1
19.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) Элементы дыхательной гимнастики.	1
20.	Акробатика. Лазание по канату на скорость. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Оказание первой помощи при травмах.	1
21.	Акробатика. Развитие координационных способностей. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке по формированию телосложения.	1
22.	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
23.	Акробатика. Совершенствование висов. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
24.	Акробатика. Развитие гибкости. Оказание первой помощи при травмах.	1
25.	Акробатика. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.	1
26.	Совершенствование висов. Опорный прыжок. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1
27.	Теория- контроль ранее изученного материала по основам знаний.	1
28.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. Опорный прыжок.	1
	Прикладная физическая культура	
29.	ОФП. Прыжки на скалке. Упражнения на пресс. Подтягивание. Средства физической культуры для осуществления коррекции недостатков физического развития.	1
30.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
31.	Подтягивание. ОФП.	1
32.	Комплексы упражнений с пружинными эспандерами. Комплекс	1

	адаптивной физической культуры при нарушениях осанки.	
	Лыжная подготовка	
33.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Инструкция № 80. Приемы точечного массажа при простудных заболеваниях и головных болях. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
34.	Скользкий шаг без палок и с палками. Основы самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти, мышления.	1
35.	Попеременный двушажный ход. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	1
36.	Коньковый ход.	1
37.	Коньковый ход.	1
38.	Попеременный четырехшажный ход	1
39.	Попеременный четырехшажный ход	1
40.	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. Зимние Олимпийские игры.	1
41.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
42.	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. Приемы точечного массажа при простудных заболеваниях и головных болях.	1
43.	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. Сдача норм ГТО.	1
44.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
45.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
	Прикладная и физкультурно-оздоровительная деятельность	
46.	Приемы самообороны. Ритмическая гимнастика (д). Оказание первой помощи при растяжениях.	1
47.	Приемы самообороны (м). Ритмическая гимнастика (д). Организация банных процедур.	1
	Волейбол	
48.	Техника безопасности по волейболу. Инструкция № 77. Правила и организация игры в волейбол. Приемы психорегуляции для концентрации внимания. Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад.	1
49.	Закрепление прямой верхней передачи. История Олимпийского движения.	1
50.	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	1
51.	Учебно- тренировочные игры	1
52.	Способы самоконтроля(релаксация) Плавание: основные способы.	1
53.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
54.	Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); Достижение спортсменов СССР и России.	1
55.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Инструкция № 79. Приемы самомассажа при мышечных болях.	1

	Индивидуальный комплекс упражнений ориентированный на сохранение повышенной работоспособности.	
56.	Комплекс упражнений с набивными мячами(5 кг-ю,1 кг-д). Равномерный бег (15 минут)	1
57.	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1
58.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой. ОРУ.	1
59.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
60.	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Доврачебная помощь при травмах на занятиях легкой атлетикой.	1
61.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
62.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижение с грузом на плечах по ограниченной опоре	1
	Легкая атлетика	
63.	Метание гранаты вдаль. Техника выполнения с трех шагов разбега.	1
64.	Теория: контроль ранее изученного материала по основам знаний.	1
65.	Метание гранаты вдаль. Сдача норм ГТО. Правила проведения соревнований.	1
66.	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
67.	Бег 100 метров. Поддержание репродуктивной функции.	1
68.	Бег 2000 метров (д), 3000 метров(м). Сдача норм ГТО. Подведение итогов.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС 68 Ч

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж № 154. Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) Инструкции № 74,79. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта , туризма, охраны здоровья.	1
	Легкая атлетика	
2.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Доврачебная помощь при травмах.	1
3.	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт, приседания с отягощением доступного веса. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
4.	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Самоконтроль на уроках легкой атлетике.	1
5.	Бег на 1000 м. без учета времени .Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
6.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Правила проведения соревнований по л/атлетике	1
7.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сдача норм ГТО. Приемы самомассажа при мышечных болях.	1
8.	Эстафетный бег 4*100 на стадионе. Преодоление полосы	1

	препятствий с использованием бега, ходьбы прыжков, передвижение в висе на руках лазанием и перелазанием. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	
9.	Бег на 100 метров на результат. Сдача норм ГТО. Мышцы и их функции.	1
10.	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность. Приемы само регуляции на занятиях легкой атлетики.	1
11.	Совершенствование прыжка в длину. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
12.	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м). Сдача норм ГТО. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	1
	Баскетбол	
13.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Инструкции № 74, 76, 77. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Приемы психорегуляции для концентрации внимания.	1
14.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1
15.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Терминология игры в баскетбол.	1
16.	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Организация и проведение соревнований.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
17.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Инструкция № 78. Страховка и помощь во время занятий.	1
18.	Акробатика. Длинный кувырок вперед, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). Приемы самомассажа при остеохондрозах: шейный, поясничный.	1
19.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) Элементы дыхательной гимнастики.	1
20.	Акробатика. Лазание по канату на скорость. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Оказание первой помощи при травмах.	1
21.	Акробатика. Развитие координационных способностей. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке по формированию телосложения.	1
22.	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
23.	Акробатика. Совершенствование висов. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
24.	Акробатика. Развитие гибкости. Оказание первой помощи при травмах.	1
25.	Акробатика. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.	1
26.	Совершенствование висов. Опорный прыжок. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1
27.	Теория- контроль ранее изученного материала по основам знаний.	1

28.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. Опорный прыжок.	1
Прикладная физическая культура		
29.	ОФП. Прыжки на скалке. Упражнения на пресс. Подтягивание. Средства физической культуры для осуществления коррекции недостатков физического развития.	1
30.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
31.	Подтягивание. ОФП.	1
32.	Комплексы упражнений с пружинными эспандерами. Комплекс адаптивной физической культуры при нарушениях осанки.	1
Лыжная подготовка		
33.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Инструкция № 80. Приемы точечного массажа при простудных заболеваниях и головных болях. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
34.	Скользкий шаг без палок и с палками. Основы самообучения двигательным действиям их роль в развитии внимания, памяти, мышления.	1
35.	Попеременный двушажный ход. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	1
36.	Коньковый ход.	1
37.	Коньковый ход.	1
38.	Попеременный четырехшажный ход	1
39.	Попеременный четырехшажный ход	1
40.	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. Зимние Олимпийские игры.	1
41.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
42.	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. Приемы точечного массажа при простудных заболеваниях и головных болях.	1
43.	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. Сдача норм ГТО.	1
44.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
45.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
Прикладная и физкультурно-оздоровительная деятельность		
46.	Приемы самообороны. Ритмическая гимнастика (д). Оказание первой помощи при растяжениях.	1
47.	Приемы самообороны (м). Ритмическая гимнастика (д). Организация банных процедур.	1
Волейбол		
48.	Техника безопасности по волейболу. Инструкция № 77. Правила и организация игры в волейбол. Приемы психорегуляции для концентрации внимания. Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад.	1
49.	Закрепление прямой верхней передачи. История Олимпийского движения.	1
50.	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	1

51.	Учебно- тренировочные игры	1
52.	Способы самоконтроля(релаксация) Плавание: основные способы.	1
53.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
54.	Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); Достижение спортсменов СССР и России.	1
55.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Инструкция № 79.Приемы самомассажа при мышечных болях. Индивидуальный комплекс упражнений ориентированный на сохранение повышенной работоспособности.	1
56.	Комплекс упражнений с набивными мячами(5 кг-ю,1 кг-д). Равномерный бег (15 минут)	1
57.	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1
58.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой. ОРУ.	1
59.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
60.	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Доврачебная помощь при травмах на занятиях легкой атлетикой.	1
61.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
62.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижение с грузом на плечах по ограниченной опоре	1
Легкая атлетика		
63.	Метание гранаты вдаль. Техника выполнения с трех шагов разбега.	1
64.	Теория: контроль ранее изученного материала по основам знаний.	1
65.	Метание гранаты вдаль. Сдача норм ГТО. Правила проведения соревнований.	1
66.	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
67.	Бег 100 метров. Поддержание репродуктивной функции.	1
68.	Бег 2000 метров (д), 3000 метров(м). Сдача норм ГТО. Подведение итогов.	1