



## 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».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной

организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» 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 НАЧАЛЬНОГО 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 у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. Познавательные универсальные учебные действия У обучающегося 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 обучающегося 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 обучающегося 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

№ П/П	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Раздел 1. Знания о физической культуре	5			<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/5738/mai&lt;br/&gt;n/168899/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5738/mai n/168899/</a>	10, 1
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/4162/mai&lt;br/&gt;n/190632/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/4162/mai n/190632/</a>	7,8,5
Итого по разделу		8				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Физкультурно- оздоровительны е мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6			<a href="https://resh.edu&lt;br/&gt;.ru/subject/less&lt;br/&gt;on/4595/main/&lt;br/&gt;194995/">https://resh.edu .ru/subject/less on/4595/main/ 194995/</a>	2,3
Итого по разделу		6				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	4			<a href="https://resh.edu.ru&lt;br/&gt;/subject/lesson/34&lt;br/&gt;71/main/">https://resh.edu.ru /subject/lesson/34 71/main/</a>	2,8
Итого по разделу		4				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>	9,10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/</a>	9,10
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/main/226134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/main/226134/</a>	9,10
Итого по разделу		26				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/</a>	3,4,5
Итого по разделу		4				
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
4.1	Спортивная подготовка	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/</a>	6,5
4.2	Базовая физическая подготовка	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>	9,10
Итого:		20				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				



[1] Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## Поурочное планирование

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		
2	Культура как способ развития человека	1		
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		
8	Физическая культура и психическое здоровье	1		
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		

14	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
15	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
16	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
17	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
18	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
19	Техническая подготовка в футболе	1		
20	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
21	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
22	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
23	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
24	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
25	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
26	Техника судейства игры футбол	1		
27	Техническая подготовка в баскетболе	1		
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		

29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
32	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
33	Тренировочные игры по баскетболу	1		
34	Техника судейства игры баскетбол	1		
35	Техническая подготовка в волейболе	1		
36	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1		
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
41	Совершенствование техники нападающего удара	1		
42	Совершенствование техники одиночного блока	1		
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
44	Техника судейства игры волейбол	1		

45	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1		
46	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1		
47	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1		
48	Игры с мячом на воде	1		
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
55	Участие в соревнованиях	1		
56	Участие в соревнованиях	1		
57	Участие в соревнованиях	1		
58	Судейство соревнований	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012.
- 2.Справочник учителя физической культуры. П.А Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: Учитель, 2008.
- 3.Малков Ю.П. Легкая атлетика: Учебное пособие /Удмурт.гос.университет, 1995.
- 4.Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе 1 – 11 классы: Метод.пособие. М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001.
- 5.Подвижные игры 1 – 4 классы. А. Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
- 6.Долганова Л.Н. Игры и развлечения удмуртов/ Л.Н. Долганова, И.А. Морозов; Рос. акад. наук. Урал. Отд-ие. Удм. ин-т истории, яз. и лит. - Ижевск, 2002.
- 7.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учеб.заведений. – М.:Туман издат.центр. ВЛАДОС, 2000.
- 8.Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на свежем воздухе. М.. 2008.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный адрес      Название сайта

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

Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области

<http://ipkps.bsu.edu.ru/>:

Белгородский региональный институт ПКППС

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

Академия повышения квалификации работников образования

<http://www.school.edu.ru>:

Федеральный российский общеобразовательный портал

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

Федеральный портал «Российское образование»

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

Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

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

Образовательный портал «Учеба»

<http://www.courier.com.ru>:

Электронный журнал «Курьер образования»

<http://www.vestnik.edu.ru>:

Электронный журнал «Вестник образования»

<http://www.td-shkolnik.com>:



Торговый дом «Школьник»

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

сайт издательского центра «Вентана –Граф»

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

Издательский дом «Дрофа»

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

Издательский дом «Профкнига»

<http://www.1september.ru>:

Издательский дом «1 сентября»

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

Центр дистанционного обучения «Эйдос»

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

Издательский дом «Советский спорт»

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

Издательский дом «Армпресс»

<http://www.informika.ru/goscom>:

Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»

<http://teacher.fio.ru>:

Федерация Интернет образования

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

Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова

<http://lib.sportedu.ru>:

Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>:

Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://minstm.gov.ru/> Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации

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

Московский институт физической культуры и спорта

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

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

<http://www.shkola-press.ru> Журнал «Физическая культура в школе»

. Всероссийская федерация волейбола

<http://www.gorodki.ogr/>

Федерация городошного спорта

<http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз

<http://www.basket.ru/> Российская федерация баскетбола

<http://www.lapta.ru/> Федерация лапты России

<http://www.sportgymrus.ru/> Федерация спортивной гимнастики России

<http://www.rusgymnastics.ru/> Всероссийская федерация художественной гимнастики России





