

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Специализированный учебный научный центр ННГУ

**Приложение 1
к ООП СОО**

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета
Балахнинского филиала ННГУ
протокол № 6 от 30.06.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы
(базовый уровень)**

г. Балахна

2023 год начала подготовки

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (далее ФГОС СОО), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной федеральной программе воспитания для общеобразовательных организаций.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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 школьного 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.

Цели учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 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 школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Место учебного предмета в структуре учебного плана

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным и изучается на базовом уровне. Учебным планом на изучение физической культуры на базовом уровне отведено 136 часов: в 10 классе — 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе — 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Личностные результаты

При изучении учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

формируются 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 школе и детско-юношеских организациях;

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 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;

б) 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.

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 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.

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.

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».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации

работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

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

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Содержание обучения в 10 классе.

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 «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.

Содержание обучения в 11 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг 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. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование по «Физической культуре» для 10–11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СУНЦ ННГУ: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

10класс

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов на изучение темы/раздела, в том числе часы на проведение контрольных, практических лабораторных работ	Формы занятий	Контроль
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	Вводный	Текущий
1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Смешанный	Текущий
3	Физическая культура и физическое здоровье	1	Смешанный	Текущий
4	Физическая культура и психическое здоровье	1	Смешанный	Текущий
5	Физическая культура и социальное здоровье	1	Смешанный	Текущий
6	Основы организации образа жизни современного человека	1	Развивающий	Текущий
7	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	Смешанный	Текущий
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4		
1	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	Смешанный	Текущий
3	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	Смешанный	Текущий
4	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц	1	Смешанный	Текущий

	опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером			
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		
1	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Смешанный	Текущий
3	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Изучение нового материала	Текущий
4	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Смешанный	Текущий
5	Совершенствование опорных прыжков.	1	Изучение нового материала	Текущий
6	Развитие координационных способностей. Совершенствование висов и упоров.	1	Развивающий	Текущий
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.2.1	«Спортивные игры». Футбол.	10		
1	Техническая подготовка в футболе	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Тактическая подготовка в футболе	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	Изучение нового материала	Текущий
4	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	Изучение нового материала	Текущий
5	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	Развивающий	Текущий
6	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	Развивающий	Текущий
7	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	Развивающий	Текущий
8	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	Развивающий	Текущий

9	Тренировочные игры по мини-футболу	1	Развивающий	Текущий
10	Техника судейства игры футбол	1	Развивающий	Текущий
3.2.2	«Спортивные игры». Баскетбол.	10		
1	Техническая подготовка в баскетболе	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Тактическая подготовка в баскетболе	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
4	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
5	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
6	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	Развивающий	Текущий
7	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	Развивающий	Текущий
8	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	Развивающий	Текущий
9	Тренировочные игры по баскетболу	1	Развивающий	Текущий
10	Техника судейства игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
3.2.3	«Спортивные игры». Волейбол.	12		
1	Техническая подготовка в волейболе	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Тактическая подготовка в волейболе	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	Изучение нового материала	Текущий
4	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
5	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
6	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
7	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
8	Совершенствование техники нападающего удара	1	Развивающий	Текущий
9	Совершенствование техники одиночного	1	Развивающий	Текущий

	блока			
10	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	Развивающий	Текущий
11	Тренировочные игры по волейболу	1	Развивающий	Текущий
12	Техника судейства игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
3.3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.3.1	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1	Изучение нового материала	Текущий
3.4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.4.1	Спортивная подготовка	17		
1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	Смешанный	Текущий
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	Смешанный	Текущий
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	Смешанный	Текущий
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	Смешанный	Текущий
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	Смешанный	Текущий
8	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	Смешанный	Текущий
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	Смешанный	Текущий
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Смешанный	Текущий
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Смешанный	Текущий
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1	Смешанный	Текущий

	положения лежа на спине			
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	Смешанный	Текущий
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Смешанный	Текущий
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	Смешанный	Текущий
16	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		
17	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	Смешанный	Текущий
Итого:		68		

11класс

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов на изучение темы/раздела, в том числе часы на проведение контрольных, практических лабораторных работ	Формы занятий	Контроль
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление Адаптация организма и здоровье человека	1	Вводный	Текущий
1	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	Смешанный	Текущий
3	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	Смешанный	Текущий
4	Оказание первой помощи при травмах и ушибах Оказание первой помощи при вывихах и	1	Смешанный	Текущий

	переломах Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах			
5	Массаж как форма оздоровительной физической культуры Банные процедуры	1	Развивающий	Текущий
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3		
1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	Смешанный	Текущий
3	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	Смешанный	Текущий
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		
1	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	Смешанный	Текущий
3	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	Развивающий	Текущий
4	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	Смешанный	Текущий
5	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	Изучение нового материала	Текущий
6	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	Развивающий	Текущий
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.2.1	«Спортивные игры». Футбол.	10		
1	Техническая подготовка в футболе	1	Изучение нового материала	Текущий

2	Тактическая подготовка в футболе	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	Развивающий	Текущий
4	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	Развивающий	Текущий
5	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	Развивающий	Текущий
6	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	Развивающий	Текущий
7	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	Развивающий	Текущий
8	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	Развивающий	Текущий
9	Тренировочные игры по мини-футболу	1	Развивающий	Текущий
10	Техника судейства игры футбол	1	Развивающий	Текущий
3.2.2	«Спортивные игры». Баскетбол.	10		
1	Техническая подготовка в баскетболе	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Тактическая подготовка в баскетболе	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
4	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
5	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
6	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	Развивающий	Текущий
7	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	Развивающий	Текущий
8	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	Развивающий	Текущий
9	Тренировочные игры по баскетболу	1	Развивающий	Текущий
10	Техника судейства игры баскетбол	1	Развивающий	Текущий
3.2.3	«Спортивные игры». Волейбол.	12		
1	Техническая подготовка в волейболе	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Тактическая подготовка в волейболе	1	Изучение нового	Текущий

			материала	
3	Общефизическая подготовка в волейболе	1	Изучение нового материала	Текущий
4	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
5	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
6	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
7	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	Развивающий	Текущий
8	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	Развивающий	Текущий
9	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	Развивающий	Текущий
10	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	Развивающий	Текущий
11	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	Развивающий	Текущий
12	Тренировочные игры по волейболу	1	Развивающий	Текущий
3.3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
1	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	Изучение нового материала	Текущий
3	Техника стоек в атлетических единоборствах Техника захватов в атлетических единоборствах	1	Изучение нового материала	Текущий
4	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	Изучение нового материала	Текущий
5	Техника удержаний в атлетических единоборствах Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	Изучение нового материала	Текущий
6	Имитационные упражнения в защитных	1	Развивающий	Текущий

	действиях от удара кулаком в голову Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств			
7	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	Развивающий	Текущий
3.4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.4.1	Спортивная подготовка	14		
1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Изучение нового материала	Текущий
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	Смешанный	Текущий
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	Смешанный	Текущий
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	Смешанный	Текущий
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	Смешанный	Текущий
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	Смешанный	Текущий
7	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	Смешанный	Текущий
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	Смешанный	Текущий
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Смешанный	Текущий
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Смешанный	Текущий
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Смешанный	Текущий
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	Смешанный	Текущий

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Смешанный	Текущий
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	Смешанный	Текущий
13	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	Смешанный	Текущий
14	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	Смешанный	Текущий
Итого:		68		

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) проводится в следующем порядке:

- Полугодовая аттестация - в конце 1 и 2 полугодия на основании отметок текущего контроля.
- Годовая аттестация - на основании результатов 1 и 2 полугодия.

Учебно-методическое обеспечение и электронные образовательные ресурсы:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень - М.: Просвещение, 2021.