



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

базовый уровень

для обучающихся 10–11 класса СМГ

Разработчик(и):
Тюленев Сергей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10–11 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы среднего общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ, утвержденными Педагогическим советом текущего учебного года.

Программа учебного предмета «Физическая культура», базовый уровень, для 10–11 класса СМГ разработана на основе требований ФГОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

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.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), является оздоровление, 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 трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, 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 счет 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, ее 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.

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

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат ценности и компетенции, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.**

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися ценностей в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;

	ценность волонтерства.
3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу, учебному модулю описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», в которую входит учебный предмет «Физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана общеобразовательного учреждения.

2. Период реализации рабочей программы 2 года.

3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	2	34	68
11 класс	3	34	102

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. И доп. — М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. — 447 с.
3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. — М.: Физическая культура, 2014. — 250 с. — ISBN — 978-5-9746-0176-5
4. Бутин Н.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 368 с.
5. Большакова Т.А., Кugno Э.Э., Большаков В.В. Организация занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Составители: Т.А. Большакова, Э.Э. Кugno, В.В. Большаков. — Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. — 118 с.

6. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 313 с.

7. <https://resh.edu.ru/>

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

2. <https://resh.edu.ru/>

Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обуча-ся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
10 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной двигательной деятельности		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	

Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Эстафетный бег	Передача эстафеты	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 4. Метание мяча	Метание мяча с разбега.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременный двухшажный ход. Бесшажные ходы. Повороты на лыжах переступанием в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону скользящим шагом.	
Тема 3. Спуски с горы	Торможение плугом, «упором»	
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1. Ловля и передача мяча	Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением напр., скорости и высоты отскока, ведение мяча без зрительного контроля	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Броски мяча в кольцо	Бросок мяча в кольцо с разных точек, в кольцо после ведения, в кольцо после передачи, с линии штрафного броска	
Тема 4. Игровая деятельность	Игра по правилам в баскетбол	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Волейбол		
Тема 1. Передача	Передача верхняя, нижняя, в прыжке, назад за голову	Групповые формы работы, с

		обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача	Нижняя прямая, верхняя прямая	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра		
Модуль	Плавание	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.	
Тема 5. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
11 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной двигательной деятельности		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	

Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бег по дистанции, финиширование, бег по виражу в медл. и ср. темпе	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Эстафетный бег	Передача эстафеты	
Тема 3. Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 4. Метание малого мяча	Метание мяча с разбега.	
Модуль	Лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременный двухшажный ход. Бесшажные ходы. Переход с одного хода на другой. Повороты на лыжах переступанием в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону скользящим шагом.	
Тема 3. Спуски с горы	Торможение плугом, «упором»	
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование технике движений.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Ловля и передача мяча	Совершенствование технике движений. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	
Тема 3. Ведение мяча	Совершенствование технике движений. Ведения мяча с сопротивлением защитника	
Тема 4.	Совершенствование технике движений. Броски мяча с сопротивлением защитника	

Броски мяча в кольцо		
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам баскетбола Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
Волейбол		
Тема 1. Передача	Передача верхняя, нижняя, в прыжке, назад за голову	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача	Нижняя прямая, верхняя прямая	
Тема 3. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.	
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра		
Модуль	Плавание	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, поворот, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, поворот, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, поворот, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 5. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- гражданское воспитание:
 - сформированность гражданской позиции обучающихся как активного и ответственного члена российского общества;
 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих и демократических ценностей;
 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
 - готовность вести самостоятельную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотическое воспитание:
 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважение 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 в России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

- эстетическое воспитание:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции 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 различных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- 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;
- трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;
- экологическое воспитание:
 - 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;
- 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 познания мира;
 - осознание ценности научной деятельности, готовность исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Перечень межпредметных понятий:

Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противопоставлено конкретному.

Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.

Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.

Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.

Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.

Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.

Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.

Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.

Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.

Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.

Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.

Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.

Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.

Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.

Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.

Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.

Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.

Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей.

Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.

Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

Перечень универсальных учебных действий:

Перечень универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы 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 учетом 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 приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- 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 свое право и право других на ошибку;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

Познавательные УУД

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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;

- осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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 УУД:

У обучающегося будут сформированы 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;

- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых

3. Образовательные результаты

Выпускник 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» (ГТО).

1. Предметные образовательные 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, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее 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 учетом 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 ее 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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
- 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".

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов

Темы проектов:

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды массажа

Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Женщина в современном спорте высших достижений.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Построение собственного жизненного проекта — главный образовательный результат выпускника ОК ТБ.



Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
10 класс				
Знания о физической культуре (в процессе занятий)				
<p>Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>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.</p>				

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](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный [закон](#) "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

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 (в процессе занятий)

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.

Модуль Гимнастика	8			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Легкая атлетика	8			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый

				уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Ходьба и бег.	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Прыжковые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Эстафетный бег	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Метание мяча	2			
Модуль Лыжная подготовка	6		Индивидуальная, фронтальная, групповая	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	1			
Модуль Спортивные игры	12			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Баскетбол	6		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 1. Ловля и передача мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ведение мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Тема 3. Броски мяча в кольцо	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Игровая деятельность	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	6			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Передача	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подача	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Нападающий удар	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Блокирование	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Плавание способом брасс	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
11 класс				
Модуль Гимнастика	12			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Модуль Легкая атлетика	16			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Ходьба и бег.	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Эстафетный бег	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Прыжковые упражнения	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Метание мяча	4			
Модуль Лыжная подготовка	12			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	4			
Модуль Спортивные игры	28			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Баскетбол	14			
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ловля и передача мяча	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	



Тема 3. Ведение мяча	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 5. Игровая деятельность	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	14			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Передача	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подача	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Нападающий удар	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Блокирование	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Плавание способом брасс	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	



Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Педагогический работник: _____

Наименование учебного предмета: _____

Уровень: _____

Класс: _____

Цели предмета _____

Задачи предмета _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано