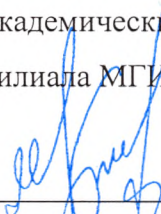



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный институт международных отношений (университет)  
Министерства иностранных дел Российской Федерации»  
Ташкентский филиал  
Лицей МГИМО-Ташкент

<p>«ПРИНЯТО» Педагогическим советом Лицея МГИМО-Ташкент  Протокол № <u>2</u> от <u>30.08.2024г.</u></p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Академический директор филиала МГИМО  </p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
Физическая культура  
10-11 КЛАССЫ

Учитель: Ирбулатов Т.И.

2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 класса составлена на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», приказа от 23 ноября 2022 года №1014 Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»; приказа Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»; основной образовательной программы среднего общего образования Лицея МГИМО (далее – Лицей) 2023 года; рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура», разработанная ФГБНУ «Институтом стратегии развития образования РАО», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по среднему общему образованию. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 10-11 класс составлена с учетом рабочей программы формирования универсальных учебных действий, федеральной программой воспитания, содержащейся в приказе от 23 ноября 2022 года №1014 Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования», федеральным календарным планом воспитательной работы и самостоятельно разработанным календарным учебным графиком Лицея(согласно статьям 12 и 28 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании рабочей программы 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 рабочей программе 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 рабочей программы 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 школьников, 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 рабочая программа 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 рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

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 рабочей программе 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 рабочей программе по трём основным направлениям:

**1. 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 ГТО.

**2. 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.

**3. 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.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе). Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

## **2. Содержание программы (136 часов)**

### **Содержание обучения в 10 классе.**

#### **1. 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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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.

## **2. 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.

## **3. 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.

## **4. 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.

**5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.

**6. 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **Содержание обучения в 11 классе.**

### **1. 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.

### **2. 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; синхрогимнастика 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 ГТО.** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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.

### **3. 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.

### **4. 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.

**5. 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).

**6. 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **3. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы физической культуры отражают 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:

#### **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 общеобразовательной организации 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 и труде;
- идейная 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 и (или) другим членам семьи, 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 и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

- готовность к труду, осознание 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;

**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 познания 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.

#### **1. 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;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

#### **2. У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность 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 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;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- 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;

**3. 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 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.

**4. 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;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

**5. У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности:**

- 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 своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**6. У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как части 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;

**7. У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, владения эмоциональным интеллектом, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:**

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- иметь самосознание, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- осуществлять саморегулирование, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- иметь внутреннюю мотивацию, включающую стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- наличие эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- наличие социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### **Предметные результаты освоения программы 10 класса по физической культуре (базовый уровень).**

#### **По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- 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.

#### **По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- 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 ГТО

#### **По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- 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 ГТО.

**Предметные результаты освоения программы 11 класса по физической культуре (базовый уровень).**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- 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.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- 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 ГТО.

**4. Тематическое планирование**

№	Тема	Количество о часов	электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>10 класс (68 часов)</b>			
	Знания о физической культуре	10	Знания о физической культуре. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a> ВФСК ГТО (МЭШ)

			<a href="https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_spec/279329">https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_spec/279329</a> Основы знаний по физической культуре (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/266967">https://uchebnik.mos.ru/material/app/266967</a> Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371</a>
	Способы самостоятельной деятельности	10	Способы самостоятельной деятельности. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a> Самоконтроль при занятиях физической культурой (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atom ic_objects/11418894">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atom ic_objects/11418894</a> Наклоны вперед из положения стоя (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411</a> Подъем туловища из положения лежа на полу (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384</a>
	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	13	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a> Классификация гимнастики (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475">https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475</a> Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924</a> Сгибание и разгибание рук в упоре – техника выполнения (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733</a>
	Спортивные игры	20	Спортивные игры. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a> Баскетбол (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/141589">https://uchebnik.mos.ru/material/app/141589</a> Футбол (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/196102">https://uchebnik.mos.ru/material/app/196102</a> Спортивные игры (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/156490">https://uchebnik.mos.ru/material/app/156490</a>

			<p>Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130</a></p> <p>Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243</a></p>
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	5	<p>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a>  Вис на перекладине (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7670692">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7670692</a></p> <p>Прыжок в длину с места (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549</a></p>
	Спортивная и физическая подготовка	10	<p>Спортивная и физическая подготовка. Электронная библиотека IBLS  <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a>  Общая и специальная физическая подготовка (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723</a></p> <p>Бег на 100 метров – техника выполнения (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229</a></p> <p>Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) – техника выполнения (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951</a></p>
	Знания о физической культуре	10	<p>Знания о физической культуре. Электронная библиотека IBLS  <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a>  ВФСК ГТО (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_spec/279329">https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_spec/279329</a></p> <p>Основы знаний по физической культуре (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/266967">https://uchebnik.mos.ru/material/app/266967</a></p> <p>Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371</a></p>

	Способы самостоятельной деятельности	10	<p>Способы самостоятельной деятельности. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a></p> <p>Самоконтроль при занятиях физической культурой (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11418894">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11418894</a></p> <p>Наклоны вперед из положения стоя (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411</a></p> <p>Подъем туловища из положения лежа на полу (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384</a></p>
	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	13	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a></p> <p>Классификация гимнастики (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475">https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475</a></p> <p>Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924</a></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре – техника выполнения (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733</a></p>
	Спортивные игры	20	<p>Спортивные игры. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a></p> <p>Баскетбол (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/141589">https://uchebnik.mos.ru/material/app/141589</a></p> <p>Техника безопасности и правило игры в футбол (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735</a></p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241</a></p> <p>Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241</a></p> <p>Техника безопасности. Правила игры в волейбол (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532</a></p>



	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	5	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a> Вис на перекладине (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7670692">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7670692</a> Прыжок в длину с места (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549</a>
	Спортивная и физическая подготовка	10	Спортивная и физическая подготовка. Электронная библиотека IBLS <a href="https://mng.iblschool.ru/">https://mng.iblschool.ru/</a> Общая и специальная физическая подготовка (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723</a> Бег на 100 метров – техника выполнения (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229</a> Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) – техника выполнения (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951</a>

#### УМК

1. Лях В.И. Физическая культура, учебник 10-11 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Гуревич И.А.. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск. «Высшая школа», 2007;
3. Каинов А. Н, Шалаев И. Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы. Волгоград «Учитель», 2009;
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Ф\к. Безопасность уроков, соревнований и походов. М. «Изд-во НЦ ЭНАС»,2010;