

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Ростовская область Мясниковский район село Чалтырь**

**МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"**

**МБОУ СОШ №3**

**РАССМОТРЕНО**


**Руководитель ШМО**

  
Юраш В.Г.

Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**


**Руководитель МС**

  
Тушикян О.Г.

Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

  
Бугаян А.С.

Приказ №242 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1543766)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**с.Чалтырь 2024г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Воспитательный компонент по физической культуре направлен на формирование личностных качеств обучающихся и применение ценностей физической культуры в повседневной жизни.

На разных уровнях образования воспитательный аспект предмета может включать следующие аспекты:

Также содействие активной социализации школьников, но уже через призму научных представлений о социальной составляющей физической культуры, воспитание личностных качеств, представляющих большую социальную значимость.

Реализация воспитательного компонента по физической культуре может осуществляться через следующие формы и средства:

- Урок. Ориентация школьника на применение различных творческих, проблемных, исследовательских заданий и игровых упражнений в ходе подвижных игр, эстафет, квестов, слетов, спортивных сборов, подготовки проектов.
- Внеурочная деятельность. Воплощение воспитательного потенциала через занятия различной направленности, оздоровительные и спортивные мероприятия, организуемые совместно со школьниками.
- Создание воспитательного пространства. Позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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



Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости 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;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,

ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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



### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

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

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			
Итого по разделу		10			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			
Итого по разделу		20			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	12			
3.2	Базовая физическая подготовка	12			
<b>Итого</b>		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10«А» КЛАСС Атоян Г.Д. (ID 1543783)

№ п/п	Тема урока	Кол-тво часов	Дата изучения	
			По плану	По факту
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	2.09	
2	Культура как способ развития человека	1	4.09	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	9.09	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	11.09	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	16.09	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	18.09	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	23.09	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	25.09	
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	30.09	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	2.10	
11	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	7.10	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	9.10	
13	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	14.10	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	16.10	
15	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	21.10	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	23.10	
17	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	6.11	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	11.11	
19	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	13.11	
20	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	18.11	

21	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	20.11	
22	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	25.11	
23	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	27.11	
24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	2.12	
25	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	4.12	
26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	9.12	
27	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	11.12	
28	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	16.12	
29	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	18.12	
30	Акробатические упражнения.	1	23.12	
31	Акробатические упражнения.	1	25.12	
32	Силовые упражнения	1	28.12	
33	Силовые упражнения	1	13.01	
34	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	15.01	
35	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	20.01	
36	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	22.01	
37	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	27.01	
38	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	29.01	
39	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	3.02	
40	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	5.02	
41	Техническая подготовка в волейболе	1	10.02	
42	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	12.02	
43	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	17.02	
44	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	19.02	
45	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	24.02	

46	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блока.	1	26.02	
47	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	3.03	
48	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	5.03	
49	Техническая подготовка в футболе. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	10.03	
50	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	12.03	
51	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	17.03	
52	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	19.03	
53	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	2.04	
54	Знания о ГТО	1	7.04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	9.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	14.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	16.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	21.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	23.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	28.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	30.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	5.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	7.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	12.05	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	14.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	19.05	
67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	21.05	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



**10«Б» КЛАСС Атоян Г.Д. (ID 1543783)**

№ п/п	Тема урока	Кол-тво часов	Дата изучения	
			По плану	По факту
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	3.09	
2	Культура как способ развития человека	1	5.09	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	10.09	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	12.09	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	17.09	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	19.09	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	24.09	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	26.09	
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	1.10	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	3.10	
11	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	8.10	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	10.10	
13	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	15.10	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	17.10	
15	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	22.10	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	24.10	
17	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	7.11	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	12.11	
19	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	14.11	
20	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	19.11	

21	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	21.11	
22	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	26.11	
23	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	28.11	
24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	3.12	
25	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	5.12	
26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	10.12	
27	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	12.12	
28	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	17.12	
29	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	19.12	
30	Акробатические упражнения.	1	24.12	
31	Акробатические упражнения.	1	26.12	
32	Силовые упражнения	1	9.01	
33	Силовые упражнения	1	14.01	
34	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	16.01	
35	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	21.01	
36	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	23.01	
37	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	28.01	
38	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	30.01	
39	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	4.02	
40	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	6.02	
41	Техническая подготовка в волейболе	1	11.02	
42	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	13.02	
43	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	18.02	
44	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	20.02	
45	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	25.02	

46	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блока.	1	27.02	
47	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	4.03	
48	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	6.03	
49	Техническая подготовка в футболе. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	11.03	
50	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	13.03	
51	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	18.03	
52	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	20.03	
53	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	3.04	
54	Знания о ГТО	1	8.04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	10.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	15.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	17.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	22.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	24.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	29.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	6.05	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	13.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	15.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	20.05	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65		

**11 КЛАСС Барнагян М.М. (ID 1543766)**

№ п/п	Тема урока	Кол-тво часов	Дата изучения	
			По плану	По факту
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	2.09	
2	Культура как способ развития человека	1	5.09	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	9.09	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	12.09	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	16.09	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	19.09	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	23.09	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	26.09	
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	30.09	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	3.10	
11	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	7.10	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	10.10	
13	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	14.10	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	17.10	
15	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	21.10	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	24.10	
17	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	7.11	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	11.11	
19	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	14.11	
20	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	18.11	

21	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	21.11	
22	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	25.11	
23	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	28.11	
24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	2.12	
25	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	5.12	
26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	9.12	
27	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	12.12	
28	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	16.12	
29	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	19.12	
30	Акробатические упражнения.	1	23.12	
31	Акробатические упражнения.	1	26.12	
32	Силовые упражнения	1	28.12	
33	Силовые упражнения	1	9.01	
34	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	13.01	
35	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	16.01	
36	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	20.01	
37	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	23.01	
38	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	27.01	
39	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	30.01	
40	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	3.02	
41	Техническая подготовка в волейболе	1	6.02	
42	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	10.02	
43	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	13.02	
44	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	17.02	
45	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	20.02	

46	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блока.	1	24.02	
47	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	27.02	
48	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	3.03	
49	Техническая подготовка в футболе. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	6.03	
50	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	10.03	
51	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	13.03	
52	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	17.03	
53	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	20.03	
54	Знания о ГТО	1	3.04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	7.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	10.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	14.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	17.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	21.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	24.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	28.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	5.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	12.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	15.05	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	19.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	22.05	
67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		







**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821300

Владелец Бугаян Сусанна Асватуровна

Действителен с 14.11.2024 по 14.11.2025