

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 72» г. Брянска

Выписка
из основной образовательной программы
среднего общего образования (30.08.2023)

Рассмотрено
Методическое объединение
учителей физической культуры и
обж, музыки, изо, технологии
протокол №1 от 29.08.2023 г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
Е. В. Киреенко
30 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
срок освоения 2 года (с 10 по 11 класс)

Выписка верна 30.08.2023
Директор К. Н. Василенко



Составители:
учителя физической культуры

Пояснительная записка

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.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 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 личностно 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 (на примере лыжной подготовки), спортивных игр 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».

Модуль «Шашки и шахматы».

Согласно программы утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 18.05.2004 г. №2211 «О развитии шахматного образования в системе образования Российской Федерации».

Модуль «Элементы единоборств».

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», государственной программой Российской Федерации «Развития образования», реализуются мероприятия Всероссийского проекта «Самбо в школу». Программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Модуль «Лапта».

Одобен экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС №11 от 10 ноября 2022 года). Согласно приказу Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. № 1283 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лапта».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 204 часа (3 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 33 часа из общего объёма (1 час 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.

Для беснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре в 10 классе.

- 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;
- Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования шестой 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».
- 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.

Знания о физической культуре в 11 классе.

- Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни.

- Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

- Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.

- 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, сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности в 10 классе.

- 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.

- 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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности в 11 классе.

- 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).

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

- Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.
- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
- Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.
- Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам.
- Правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.
- Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры.
- Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.
- 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 «Лёгкая атлетика».

- Спринтерский бег.
- Стайерский бег.
- Прыжки в длину.
- Метание.
- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль «Гимнастика».

- Акробатическая комбинация.
- Опорный прыжок через гимнастического козла.
- Лазанье.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастическом бревне.
- Упражнения на параллельных брусьях.
- Прыжки через гимнастическую скакалку.
- Элементы степ-аэробики.

Модуль «Зимние виды спорта».

- Чередование лыжных ходов.
- Подъемы и спуски.
- Лыжная эстафета.
- Повороты на лыжах.

- Скандинавская ходьба.

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 футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.
- Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол:

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Элементы единоборств».

- Элементы единоборств в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.
- Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Шашки и шахматы».

- Обучение основам шашечной и шахматной игр.
- Обучение комбинациям, теории и практике шашечной и шахматной игр.
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма.
- Развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление.
- Обучить приемам поисковой и творческой деятельности.

Модуль «Лапта».

- Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте.
- Формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лапта».
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

- Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера).
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке).
- Броски набивного мяча двумя и одной рукой из разных положений.
- Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).
- Бег с дополнительным отягощением.
- Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).
- Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине).
- Подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей.

- Бег на месте в максимальном темпе.
- Челночный бег.
- Бег по разметке с максимальным темпом.
- Бег с ускорениями из разных исходных положений.
- Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.
- Метание малых мячей.
- Разновидности упражнений с теннисным мячом (ловля теннисного мяча после отскока, передача теннисного мяча в парах, ведение теннисного мяча ногами с ускорением).
- Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.
- Преодоление полосы препятствий.
- Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
- Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

- Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.
- Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.
- Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

- Жонглирование различными видами мячей.
- Жонглирование гимнастической палкой.
- Метание малых и больших мячей.
- Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре.
- Упражнения в статическом равновесии.
- Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений.
- Упражнения на растяжение и расслабление мышц.
- Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

- Сюжетно-образные и обрядовые игры
- Технические действия национальных видов спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования.

Личностные результаты.

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России;
- ценностное отношение к достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- 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;
- убеждённость 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.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

- 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

- 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- 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.

Универсальные познавательные действия.

Базовые логические действия:

- 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.

Базовые исследовательские действия:

- 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.

Работа с информацией:

- 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.

Универсальные коммуникативные действия.

Общение:

- 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.

Совместная деятельность:

- 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.

Универсальные регулятивные действия.

Самоорганизация:

- 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.

Самоконтроль:

- 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.

Принятие себя и других:

- 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.

Предметные результаты в 10 классе.

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.

Предметные результаты в 11 классе.

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.

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля
1	Модуль «Лёгкая атлетика».	17 часов	1 четверть (сентябрь - октябрь). 4 четверть (апрель - май).	Двигательная деятельность.	Контрольные нормативы, доклады, рефераты, презентации.
2	Модуль «Гимнастика».	15 часов	2 четверть (ноябрь - декабрь).	Двигательная деятельность.	Контрольные нормативы, доклады, рефераты, презентации.
3	Модуль «Зимние виды спорта».	8 часов	3 четверть (январь - февраль).	Двигательная деятельность.	Контрольные нормативы, доклады, рефераты, презентации.
4	Модуль «Спортивные игры (баскетбол)».	20 часов	1 четверть (октябрь). 4 четверть (апрель).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
5	Модуль «Спортивные игры (волейбол)».	14 часов	3 четверть (февраль - март).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
6	Модуль «Спортивные игры (футбол)».	11 часов	1 четверть (октябрь). 2 четверть (декабрь). 3 четверть (март). 4 четверть (май).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
7	Модуль «Шашки и шахматы».	6 часов	1 четверть (октябрь). 2 четверть (декабрь). 3 четверть (март).		Доклады, рефераты, презентации.
8	Модуль «Лапта».	4 часа	1 четверть (сентябрь - октябрь). 3 четверть (март). 4 четверть (май).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
9	Модуль «Элементы единоборств».	7 часов	2 четверть (декабрь). 3 четверть (март).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
Итого		102 часа			

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля
1	Модуль «Лёгкая атлетика».	17 часов	1 четверть (сентябрь - октябрь). 4 четверть (апрель - май).	Двигательная деятельность.	Контрольные нормативы, доклады, рефераты, презентации.
2	Модуль «Гимнастика».	15 часов	2 четверть (ноябрь - декабрь).	Двигательная деятельность.	Контрольные нормативы, доклады, рефераты, презентации.
3	Модуль «Зимние виды спорта».	8 часов	3 четверть (январь - февраль).	Двигательная деятельность.	Контрольные нормативы, доклады, рефераты, презентации.
4	Модуль «Спортивные игры (баскетбол)».	20 часов	1 четверть (октябрь). 4 четверть (апрель).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
5	Модуль «Спортивные игры (волейбол)».	14 часов	3 четверть (февраль - март).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
6	Модуль «Спортивные игры (футбол)».	11 часов	1 четверть (октябрь). 2 четверть (декабрь). 3 четверть (март). 4 четверть (май).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
7	Модуль «Шашки и шахматы».	6 часов	1 четверть (октябрь). 2 четверть (декабрь). 3 четверть (март).		Доклады, рефераты, презентации.
8	Модуль «Лапта».	4 часа	1 четверть (сентябрь - октябрь). 3 четверть (март). 4 четверть (май).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
9	Модуль «Элементы единоборств».	7 часов	2 четверть (декабрь). 3 четверть (март).	Двигательная деятельность.	Доклады, рефераты, презентации.
Итого		102 часа			