

директор
Набойщиков
а Лариса
Владимиров
на

Подписан: директор Набойщикова
Лариса Владимировна
DN: C=RU, O=МБОУ «Средняя
школа имени В.И.Ерменеева с.
Сабакаево», CN=директор
Набойщикова Лариса
Владимировна, E=s_edu@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2023-10-11 15:02:59
Foxit PhantomPDF Версия: 10.0.0

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ЕРМЕНЕЕВА С. САБАКАЕВО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
МБОУ «Средняя школа имени
В.И. Ерменеева с. Сабакаево»
Протокол № 1
« 31 » августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: «Физическая культура»

Класс: 10 класс

Учитель: Герасимов Андрей Николаевич

Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год, 3 часа в неделю

Ульяновская область с. Сабакаево

2023 год

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.

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 личностно 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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 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;

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 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 | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 5 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 3 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 10 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | |
|--|-------------------------------------|-----|---|---|---|
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 32 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| Итого | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 7 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 8 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 9 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 10 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | занятий кондиционной тренировкой | | | | | |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 34 | Техника судейства игры футбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 42 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 43 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 44 | Техника судейства игры баскетбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 47 | Общefизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 53 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 54 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 55 | Тренировочные игры по волейболу | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 56 | Техника судейства игры | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | волейбол | | | | | |
| 57 | Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 58 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 59 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 60 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 61 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 62 | Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 63 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 66 | Совершенствование техники | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | | | | | |
| 67 | Игры с мячом на воде | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 68 | Игры с мячом на воде | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 82 | Участие в соревнованиях | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 83 | Судейство соревнований | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 84 | Судейство соревнований | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 85 | Знания о ГТО | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 92 | 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 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 93 | 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 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|---|
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине | | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/9/10/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

ЦОК

директор
Набойщикова
Лариса
Владимировна

Подписан: директор Набойщикова
Лариса Владимировна
DN: C=RU, O=МБОУ «Средняя
школа имени В.И.Ерменеева с.
Сабакаево», CN=директор
Набойщикова Лариса Владимировна,
E=s_edu@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-11 15:11:20
Foxit PhantomPDF Версия: 10.0.0

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ЕРМЕНЕЕВА С. САБАКАЕВО»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
МБОУ «Средняя школа имени
В.И. Ерменеева с. Сабакаево»
Протокол № 1
«31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: «Физическая культура».

Класс: 11 класс

Учитель: Герасимов Андрей Николаевич

Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 66 часов в год, 2 часа в неделю

УМК: «Физическая культура». 10-11 классы: учебник для образовательных организаций; под ред. В.И. Ляха.

М.:Просвещение

Ульяновская область с. Сабакаево

2023 год

1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 11 класс.

Личностные результатами освоения предмета «Биология» являются:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознания своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого - направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметными результатами освоения предмета «Биология» являются:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметными результатами освоения предмета являются:

- 1) сформированность представлений о роли и месте биологии в современной научной картине мира; понимание роли биологии в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;
- 2) владение основополагающими понятиями и представлениями о живой природе, ее уровневой организации и эволюции; уверенное пользование биологической терминологией и символикой;
- 3) владение основными методами научного познания, используемыми при биологических исследованиях живых объектов и экосистем: описание, измерение, проведение наблюдений; выявление и оценка антропогенных изменений в природе;
- 4) сформированность умений объяснять результаты биологических экспериментов, решать элементарные биологические задачи;
- 5) сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников, к глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

2. Содержание учебного материала по предмету «Физическая культура» 11 класс

Легкая атлетика (18 часов).

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжок в высоту с разбега. СБУ на ускорение. Прыжок в высоту с разбега. Кросс 1.5 км. Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Бег 100м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты, Метание гранаты. Развитие выносливости. Метание гранаты. Прыжки в длину. Чередующий бег 2000м - д, 3000м - юн. Развитие выносливости. Метание гранаты Бег 2000м. Бег 3000м. Равномерный бег до 5 мин. Техника метания мяча. Броски. Т.Б на уроках подвижных игр. Основы знаний. Передвижения. Передача мяча одной рукой снизу. Ловля и передача мяча. Бросок со среднего расстояния Т.Б на уроках подвижных игр. Основы знаний. Передвижения. Действия трех нападающих против двух защитников Передача мяча одной рукой снизу. Передача одной рукой сверху. Баскетбол Ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Действия трех нападающих против трёх защитников. Сочетание приёмов передвижения игроков. Учебная игра в баскетбол 2Х2 Развитие двигательных качеств. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Действия трех нападающих против трёх защитников.

Баскетбол (22 часа).

Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

-с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

Т.Б. на уроках гимнастики. Два длинных кувырка. Акробатическое соединение. Подъем силой и подъем переворотом в упор. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Акробатика- проверка контрольного упражнения.

Лыжные гонки (8 часов).

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Преодоление контр уклонов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 2 -3 км.

Волейбол (8 часов).

Т.Б. на уроках по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача мяча в четверках и пятерках на месте и в движении. Блокирование нападающего удара. Игра в защите. Передача мяча. Учебная игра в волейбол 2x2

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Кросс 1.5 км. Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Бег 100м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Прыжок в высоту с разбега. СБУ челночный бег 3х10м Прыжок в высоту с разбега. СБУ челночный бег 3х10м Прыжок в высоту с разбега | 1 |
| 2 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Низкий старт Эстафетный бег | 1 |
| 3 | Низкий старт Эстафетный бег. Бег 60м с максимальной скоростью. СБУ Метание малого мяча. Метание малого мяча Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 4 | Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину с разбега. Бег 2000м. Метание мяча | 1 |
| 5 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 6 | Метание малого мяча Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега.ОРУ в парах | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 10 | Бег 2000м, ОРУ | 1 |
| 11 | Развитие выносливости.Кросс | 1 |
| 12 | Бег 2500м. Развитие выносливости.Кросс | 1 |
| 13 | Бег 2000м, ОРУ Инструктаж по Т.Б.Основы знаний. Передвижения с изменением направления | 1 |
| 14 | Ловля мяча при его отскоке от щита | 1 |
| 15 | Обманное движение без мяча | 1 |
| 16 | Ловля мяча одной рукой на месте | 1 |
| 17 | Действия двух нападающих против двух защитников | 1 |
| 18 | Действия трех нападающих против двух защитников | 1 |
| 19 | Ловля мяча одной рукой в прыжке | 1 |
| 20 | Действия трех нападающих против двух защитников | 1 |
| 21 | Бросок одной рукой со среднего расстояния | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 22 | Действия трех нападающих против трёх защитников | 1 |
| 23 | Сочетание приёмов | 1 |
| 24 | Учебная игра | 1 |
| 25 | Учебная игра | 1 |
| 26 | Развитие двигательных качеств и силовых | 1 |
| 27 | Развитие двигательных качеств и скоростных | 1 |
| 28 | Ловля мяча одной рукой в прыжке | 1 |
| 29 | Действия трех нападающих против двух защитников | 1 |
| 30 | Бросок одной рукой со среднего расстояния | 1 |
| 31 | Действия трех нападающих против трёх защитников. Броски в кольцо | 1 |
| 32 | Сочетание приёмов передвижений и бросков игроков | 1 |
| 33 | Учебная игра. Баскетбол | 1 |
| 34 | Учебная игра. Баскетбол 4х4 | 1 |
| 35 | Инструктаж по Т.Б.Кувырки вперёд и назад. Подтягивание | 1 |
| 36 | Стойка на голове и руках. Подъём переворотом в упор. Равновесия. | 1 |
| 37 | Длинный кувырок. Равновесия. Сгибание разгибание рук в упоре. | 1 |
| 38 | Висы и упоры. Акробатика. Равновесия | 1 |
| 39 | Из вися махом одной, подъем в упор. Единоборства. | 1 |
| 40 | Подъём махом вперёд. Акробатическая связка | 1 |
| 41 | Акробатическая связка | 1 |
| 42 | Подъем махом вперед | 1 |
| 43 | Лазанье по канату. Опорные прыжки. | 1 |
| 44 | Лазанье по канату. Опорные прыжки. | 1 |
| 45 | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 46 | Инструктаж по Т.Б.Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный | 1 |
| 47 | Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 48 | Одновременный бесшажный ход Преодоление контр уклонов | 1 |
| 49 | Попеременный четырехшажный ход Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход Преодоление контр уклонов | 1 |
| 51 | Коньковый ход. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 |
| 53 | Т.Б. на уроках по волейболу. Работа в парах | 1 |
| 54 | Передача мяча через сетку в прыжке | 1 |
| 55 | Нападающий удар через сетку Ознакомление с прямой верхней подачей | 1 |
| 56 | Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки Прямой нападающий удар из зон 4 (2) | 1 |
| 57 | Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках Прямой нападающий удар | 1 |
| 58 | Блок и нападающий удар Прием мяча одной рукой | 1 |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи нападающего удара | 1 |
| 60 | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 61 | Прямой нападающий удар из зон 4 (2) Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках | 1 |
| 62 | Прямой нападающий удар Блок и нападающий удар | 1 |
| 63 | Прием мяча одной рукой | 1 |
| 64 | Прыжок в высоту с разбега | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 65 | Инструктаж по Т.Б.Прыжок в высоту с разбега.СБУ челночный бег 3x10м | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту | 1 |