



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В ТАИЛАНДЕ

«Согласовано»
Руководитель МО
Угод Е.И.
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
И.И. Калашник
«30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету

«Физическая культура»

«Среднее общее образование»
10—11 классы

Разработчик программы:
учитель физической
культуры Борисенко И.Б.

г. Бангкок
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
- Основной образовательной программы среднего общего образования общеобразовательной школы при Посольстве России в Таиланде
- Учебного плана среднего общего образования школы при Посольстве России в Таиланде на 2021 – 2022 учебный год;

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе авторской программы::

Физическая культура. 10-11 классы: рабочая программа к линии УМКА. В.И. Лях: учебно-методическое пособие / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на учебники:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/ Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.3.6.1.2.1	Лях В.И.	Физическая культура	10-11	АО «Издательство «Просвещение»	Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 №254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

Общая характеристика учебного предмета

Содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Цели изучения физической культуры в средней школе следующие:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности;
- организации активного отдыха.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы при Посольстве России в Таиланде для обязательного изучения «Физической культуры, в т.ч. плавания» в 10 -11 классах отводится по 138 часов из расчёта 2 часа в неделю, в 10 классе – 70 часов, а в 11классе – 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как

собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

- осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);
- готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);
- умение строить логическое доказательство;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;
- умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», они должны отражать:

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС ОО представлены результаты изучения учебного предмета «Физическое воспитание»; результаты изучения предмета структурированы по группам «Выпускник научится» и «*Выпускник получит возможность научиться*».

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех учащихся. Группа результатов «*Выпускник получит возможность научиться*» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных учащихся.

Ниже приведены предметные результаты освоения учебного предмета «Физическое воспитание» в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

В таблице представлено распределение планируемых предметных результатов, зафиксированных в примерной основной образовательной программе среднего общего образования, в соответствии со структурой учебников физической культуры для 10-11 классов.

№	Наименование разделов и тем	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
11	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> •ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участия в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта; •положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и 	<ul style="list-style-type: none"> •характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов; •самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта; •характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной

		<p>длительном сохранении творческой активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> •ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой. 	<p><i>активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •<i>проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.</i>
22	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> •осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности; •определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и 	<ul style="list-style-type: none"> •<i>пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;</i> •<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> •<i>участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.</i>

		<p>регулировании массы тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> •планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств; •тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности. 	
33	<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> •выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям; •выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.); 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО</i> ▪ <i>выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.</i>

		<ul style="list-style-type: none"> •выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; •выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы); •выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, акробатика и гимнастика, спортивные игры). 	
--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы,

остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Основные структурными компонентами современного комплекса ГТО и их содержательным наполнением: нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапами подготовки к выполнению учащимися старшей школы. Программно-нормативное обеспечение комплекса ГТО, характеристика нормативных требований для учащихся 10—11 классов

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Организация и проведение занятий физической культурой. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Основные типы и формы активного отдыха. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)

Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом) (девушки).

Комплекс ритмической гимнастики. Стретчинг. Базовые аэробные шаги. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнения общего воздействия. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения в системе спортивной подготовки

Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге. Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название главы (раздела)		Содержание материала	Основные виды учебной деятельности
10 класс			
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>▪ <i>Оздоровительные системы физического воспитания</i>▪ <i>Спортивная подготовка</i> <i>Входная диагностика основных физических качеств</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.▪ Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические

			<p>требования при занятиях физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели». ▪ Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом. ▪ Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ». «Об основах охраны здоровья граждан в
--	--	--	---

			Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
<p>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Организация и проведение занятий физической культурой ▪ Оценка эффективности занятий физической культурой 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека. ▪ Определять индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели. ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека. ▪ Подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья. ▪ Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО. Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ▪ Проводить регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма.

<p>Физическое совершенствование</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой</i> ▪ <i>Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой</i> ▪ <i>Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом</i> ▪ <i>Упражнения в системе спортивной подготовки</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Упражнения культурно-этнической направленности</i> <p><i>Зачет: Бег</i> <i>Зачет: Баскетбол</i> <i>Зачет: Волейбол</i> <i>Зачет: Эстафетный бег</i> <i>Зачет: ОФП</i> <i>Зачет: Гимнастика</i> <i>Итоговая диагностика физических качеств</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений. ▪ Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков. ▪ Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. ▪ Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. ▪ Ведут дневник самоконтроля. ▪ Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности. ▪ Подбирают комплексы координационных упражнений. ▪ Составляют программы тренировок. ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». <ul style="list-style-type: none"> ▪ Готовить сообщения и презентации. ▪ Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, волейбол, баскетбол.
<p>11 класс</p>			
<p>Знания о физической культуре</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i> ▪ <i>Оздоровительные системы физического воспитания</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Спортивная подготовка</i> <i>Входная диагностика основных физических качеств</i> 	<p>физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями ▪ Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой
--	--	---	---

			<p>деятельности в режиме дня и производственной недели».</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ». «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
<p>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Организация и проведение занятий физической культурой</i> ▪ <i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека. ▪ Определять индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели. ▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека. ▪ Подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния.

			<p>Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО. ▪ Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ▪ Проводить регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма.
Физическое совершенствование		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой</i> ▪ <i>Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой</i> ▪ <i>Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом</i> ▪ <i>Упражнения в системе спортивной подготовки</i> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности</i> <i>Зачет: Бег</i> <i>Зачет: Эстафетный бег</i> <i>Зачет: Единоборства</i> <i>Зачет: ОФП</i></p> <p><i>Итоговая диагностика физических качеств</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений. ▪ Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. ▪ Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. ▪ Ведут дневник самоконтроля. ▪ Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности. ▪ Подбирают комплексы координационных упражнений. ▪ Составляют программы тренировок.

			<ul style="list-style-type: none">▪ Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие».▪ Готовить сообщения и презентации.▪ Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, волейбол, баскетбол.
--	--	--	--

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X (ю)	X (д)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	20	20
3	Спортивные игры / Волейбол	10	10
4	Спортивные игры / Баскетбол	10	10
5	Плавание	20	20
6	Гимнастика с элементами акробатики (оздоровительная гимнастика)	10	10
	Итого	70	70

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI (ю)	XI (д)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	18	18
3	Спортивные игры / Волейбол	10	10
4	Спортивные игры / Баскетбол	10	10
5	Плавание	20	20
6	Гимнастика с элементами акробатики (оздоровительная гимнастика)	10	10
	Итого	68	68

Учебно-методическое обеспечение

УМК В.И. Лях «Физическая культура. 10 класс»

- Физическая культура. 10-11 классы. Учебник (автор В.И. Лях).
- Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы (автор В.И. Лях).
- Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (автор В.И. Лях).
- Электронная форма учебника.

«Физическая культура. 11 класс»

- Физическая культура. 10-11 классы. Учебник (автор В.И. Лях).
- Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы (автор В.И. Лях).
- Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (автор В.И. Лях).
- Электронная форма учебника.

