

**Аннотация к рабочей программе  
учебного предмета «Физическая культура»,  
10-11 классы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 2 ФГОС СОО и реализуется 2 года в 10-11 классах.

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по данному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП СОО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета МОУ СОШ №5 им. 63-го Угличского пехотного полка (протокол №1 от 31.08.2023).

**МОУ СОШ №5 им. 63-го Угличского пехотного полка**

Рассмотрен на педагогическом совете  
МОУ СОШ №5 им. 63-го Угличского  
пехотного полка  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ №5 им. 63-го  
Угличского пехотного полка  
\_\_\_\_\_ Пятницына Н.Л.  
Приказ №82/01-09 от 31.08.2023 г.

**Программа по учебному предмету «Физическая культура»  
10-11 класс**

Углич 2023

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 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 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, легкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учетом 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 своем 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.

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).

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

класс	Предметные результаты		Метапредметные результаты:
	Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:	
10	<p><b>По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</li> <li>— 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;</li> <li>— 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>– <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>– <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></li> <li>– <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>– <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов)</i></li> </ul>	<p><b>1) Базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>— координировать и выполнять работу в</li> </ul>

<p>функциональных возможностей.</p> <p><b>По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</li> <li>— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</li> <li>— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.</li> </ul> <p>По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:</p>	<p><i>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <p><i>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>	<p>условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; — развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><b>2) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>— 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);</li> <li>— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</li> <li>— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> </ul>
--	--	---

<p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</li> <li>— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</li> <li>— 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);</li> <li>— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.</li> </ul> <p><b>По разделу «Знания о физической культуре»</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;</li> <li>— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> <li>— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; — уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> </ul> <p><b>3) работа с информацией:</b></p>
-----------	--	--	---

<p><b>отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li> <li>— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li> <li>— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</li> </ul> <p><b>По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>— 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;</li> <li>— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными</b></p>
---	--	---

<p>— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p> <p><b>По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:</b></p> <p>— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>— 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;</p> <p>— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с</p>		<p><b>коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>1) общение:</b></p> <p>— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p><b>2) совместная деятельность:</b></p> <p>— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>— принимать цели совместной</p>
---	--	---



<p>партнёром;</p> <p>— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.</p>		<p>деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>1) самоорганизация:</b></p> <p>— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p>
---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"><li>— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li><li>— давать оценку новым ситуациям;</li> <li>— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>— оценивать приобретённый опыт;</li> <li>— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>2) самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li></ul>
--	--	--	--

			<p>— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p><b>3) принятие себя и других:</b></p> <p>— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>— признавать своё право и право других на ошибки; — развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>
--	--	--	--

## **Базовый уровень**

### **1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,  
НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

№	Вид программного материала	10 класс				11 класс				Всего
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	
<b>1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>4</b>				<b>4</b>				<b>8</b>
1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия	1	-	-	-	1	-	-	-	
1.2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности	-	1	-	-	-	1	-	-	
1.3	Формы организации занятий физической культурой, государственные требования к уровню ГТО	-	-	1	-	-	-	1	-	
1.4	Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	-	-	-	1	-	-	-	1	
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>				<b>3</b>				<b>6</b>
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания	1	-	-	-	1	-	-	-	
2.2	Современные фитнес-программы	-	1	-	-	-	1	-	-	
2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	-	1	-	-	-	1	-	-	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>				<b>95</b>				<b>190</b>

3.1	Гимнастика с основами акробатики	-	18	-	-	-	18	-	-	
3.2	Легкая атлетика	15	-	-	12	15	-	-	12	
3.3	Лыжные гонки	-	-	21	-	-	-	21	-	
3.4	Плавание	-	-	2	-	-	-	2	-	
3.5	Баскетбол	-	-	3	5	-	-	3	5	
3.6	Волейбол	5	-	-	-	5	-	-	-	
3.7	Футбол	4	-	-	5	4	-	-	5	
3.8	Спортивные единоборства	-	-	3	-	-	-	3	-	
3.9	Прикладная физическая подготовка	1	-	-	1	1	-	-	1	
<b>Итого:</b>		102				102				<b>204</b>

***Перечень возможных тем проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся.***

- «Рациональное питание учащихся как элемент физического развития»;
- «Физические упражнения от депрессии и тревожности»;
- «Наше здоровье в наших руках»;
- «Здоровым быть модно»;
- «Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
- «Волейбол – его влияние на организм»;
- «Спорт в моей жизни»;