

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
10-11 класс**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, примерной рабочей программы по физической культуре, на основе авторской программы к предметной линии учебников А. П. Матвеева. 10-11 класс: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2021.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 404 ч): в 10 классе -102 часа, в 11 классе -102 часа в год.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые отражаются прежде всего в готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ведению здорового образа жизни и бережному отношению к своему здоровью, проявлению толерантности и отстаиванию гражданских позиций, постановке целей и их достижению.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовности и способности самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

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

- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей

семейной жизни.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность у учащихся межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Поэтому в число основных метапредметных результатов входят:

- 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;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 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;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- 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.

**Предметные результаты** проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В средней школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой соотносятся её формы и организация, и должны учитывать не только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры отражают:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:*

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии 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 длительном сохранении творческой активности;

- 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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 активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

*Осваивая содержание раздела «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой», выпускник научится:*

- 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 регулировании массы тела;

- 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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

*Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:*

- 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.);

- 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, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания. Прикладно ориентированная физическая подготовка. *Физическая культура как часть культуры общества и человека.* Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры. Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

*Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.* Современные представления о главных направлениях развития физической культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).* История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов.

*Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.* Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:

- роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;
- права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;
- права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.

Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся бережно относиться к своему здоровью. Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в средней школе.

### Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

*Что понимать под здоровьем человека.* Понятие здоровья человека как структурно организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

*Физическая культура и физическое здоровье.* Ознакомление с высказываниями древних философов и врачей о роли физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья человека. Характеристика факторов, влияющих на физическое здоровье человека. Раскрытие роли приспособительных (адаптационных) процессов в укреплении физического здоровья человека.

*Физическая культура и психическое здоровье.* Понятие «психическое здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой. Положительное влияние

занятий физическими упражнениями на развитие основных психических процессов внимания, памяти и мышления. Физическая культура и психические состояния человека, характеристика психических состояний и их связь с психическим здоровьем. Регулирование психических состояний средствами физической культуры.

*Физическая культура и социальное здоровье.* Понятие «социальное здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой. Физическая культура и нравственные качества личности. Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой, ознакомление с нравственными принципами как основой формирования нравственных качеств.

*Физическая культура и профессиональная деятельность.* Ознакомление с содержательным наполнением прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, функциональной связью с трудовой деятельностью человека. Место и значение прикладно-ориентированной физкультурной деятельности в освоении и выполнении профессиональной деятельности. Ознакомление с основными формами организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности.

*Физическая культура и продолжительность жизни человека.* Здоровье и продолжительность жизни человека, характеристика основных признаков и причин старения. Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека. Характеристика основных периодов жизни человека. Определение физического возраста посредством традиционных методик. Роль и значение физической культуры в разные периоды жизни человека.

*Адаптация организма как основа физической подготовки человека.* Понятие адаптации организма как врождённого механизма приспособления человека к внешним воздействиям, её связь с расширением функциональных возможностей организма и укреплением здоровья. Этап максимальной адаптации (этап максимизации) и его отражение в методических принципах физической подготовки. Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации) и его тренировочный эффект в процессе занятий физической культурой и спортом. Этап минимальной адаптации (этап минимизации) и его значение для практики оздоровительной физической культуры.

### **Способы самостоятельной деятельности**

**Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни.** *Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.* Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

*Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.* Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом. Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом. Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

*Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.* Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности. Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культурой, разработка планов-конспектов. Характеристика требований к планированию урочных занятий и основные этапы планирования. Особенности составления конспектов уроков комплексного и целевого типа. Индивидуализация физических нагрузок посредством расчёта уровня функционального состояния и шкалы его оценки. Понятие о циклах кондиционной тренировки (базовые и недельные циклы) и их планирование с разной функциональной направленностью. Особенности планирования годичного цикла занятий кондиционной тренировки.

**Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом.** *Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели.* Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режимедня и учебной недели.

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

самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры. Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО. Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

#### **Физическое совершенствование.**

Организация и проведение занятий физической культурой.

*Здоровый образ жизни современного человека.*

Характеристика его структурной организации. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности. Характеристика основных ступеней энерготрат. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности, фазовый характер изменения работоспособности в режиме трудового дня и трудовой недели, оптимизация работоспособности средствами оздоровительной физической культуры. Профилактика и искоренение вредных привычек средствами физической культуры. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни, правила личной гигиены и проведения закаляющих процедур. Банные процедуры и их оздоровительная направленность.

*Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека.* Основные направления развития оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, силовая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

*Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.* Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика травм, которые могут возникнуть во время занятий физической культурой и спортом, причины их возникновения. Правила и способы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических действий в спортивных играх: *футбол, волейбол, баскетбол.* Правила спортивных игр: в футболе, волейболе, баскетболе.

#### **Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.**

*Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.* Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке.

Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы (гипертонуса).

*Оздоровительные системы физической культуры.* Упражнения из оздоровительных систем физической культуры. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

#### **Упражнения в системе занятий шейпингом**

Ознокомление с различными видами гимнастик. Шейпинг - упражнения для укрепления мышц спины и формирование осанки. Ритмика - танцевальные упражнения для разминки основных групп. Стретчинг - упражнения на развитие гибкости позвоночника.

#### **Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (юноши)**

Техника выполнения страховки и самостраховки, стоек и захватов, бросков и удержания. Упражнения в самостраховке. Стойки и захваты. Броски и удержания. Защитные действия и приемы. Комплексы упражнений базовой физической подготовки. Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

#### **Упражнения в системе спортивной подготовки.**

Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры.

*Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки:*

Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом по бревну. Передвижение в виси. Лазание по канату. Опорные прыжки через препятствия. Кросс по пересеченной местности с использованием способов ориентирования.

Упражнения общего воздействия, для мышц живота, спины, ягодичных мышц, бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

**Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Тематическое планирование 10-11 класс**

№	Вид программного материала	Наименование воспитания	Всего часов	
			маль- чики	дево- чки
1	Знания о физической культуре	Умственное воспитание Здоровьесберегающее воспитание	6	6
2	Способы самостоятельной деятельности	Умственное воспитание Здоровьесберегающее воспитание Физическое воспитание	4	4
3	Физическое совершенствование	Умственное воспитание Физическое воспитание Здоровьесберегающее воспитание Трудовое воспитание Социально-коммуникативное воспитание Воспитание семейных ценностей	82	82
3.1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.	Умственное воспитание Здоровьесберегающее воспитание Эстетическое воспитание Нравственное воспитание Социально-коммуникативное воспитание	10	10
3.2	Упражнения в системе занятий шейпингом	Умственное воспитание Здоровьесберегающее воспитание Физическое воспитание Эстетическое воспитание Нравственное воспитание Социально-коммуникативное воспитание	-	36
3.3	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	Умственное воспитание Здоровьесберегающее воспитание Физическое воспитание Эстетическое воспитание Нравственное воспитание Социально-коммуникативное воспитание	36	-
3.4	Упражнения в системе спортивной подготовки.	Умственное воспитание Физическое воспитание Здоровьесберегающее воспитание Трудовое воспитание Социально-коммуникативное воспитание Воспитание семейных ценностей	30	30
3.5	Упражнения культурно-этнической направленности.	Умственное воспитание Гражданско-патриотическое воспитание	6	6



		Физическое воспитание Социально-коммуникативное воспитание		
4.	Резерв времени учителя (спортивные игры)	Умственное воспитание Физическое воспитание Здоровьесберегающее воспитание Трудовое воспитание Социально-коммуникативное воспитание Воспитание семейных ценностей	10	10
	Всего		102	102