

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета**

**«Физическая культура»**

среднее общее образование

срок реализации программы – 2 года

Разработана  
учителем  
физической культуры  
Резниковой Г.Г.

## 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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

**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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

*Здоровый образ жизни современного человека.* Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

*Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.* Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

*Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.* Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхροгимнастика по методу «Ключ»).

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

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

*Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.* Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг 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.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

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

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

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

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

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

#### **В части гражданского воспитания должны отражать:**

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

#### **В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; 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.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; 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.

**В части физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) *работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
- 2) *совместная деятельность*:
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

##### 1) *самоорганизация*:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

##### 2) *самоконтроль*:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

##### 3) *принятие себя и других*:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **Предметные результаты**

#### **10 КЛАСС**

##### **По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## **11 КЛАСС**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и

потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

### **Тематическое планирование**

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания на уровне среднего общего образования. Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся на уровне СОО, приобретение школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

#### **Гражданское воспитание:**

осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания;

проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан;

осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и другие объединениях, акциях, программах).

#### **Патриотическое воспитание:**

выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу;

сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность;

проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России;

проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения;

действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп,

религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;

понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;

соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;

выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни;

проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья;

демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием;

развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

### **Трудовое воспитание:**

уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа;

проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наемного труда;

участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации;

выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе;

ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

### **Экологическое воспитание:**

демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде;

выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе;

применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве;

имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

**Ценности научного познания:**

деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений;

обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России;

демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений;

развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

класс-10

год обучения -1

всего часов / кол-во н/ч -68/2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i>	3	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
1.1	Физическая культура как социальное явление.	1	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	1	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>

			образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
1.3	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	1	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
Итого по разделу		3	
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</i>	5	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	5	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
Итого по разделу		5	
3	<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>	60	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» -

			<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	25	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.2.1	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)	25	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.	31	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.1	Плавательная подготовка	1	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2	Спортивная и физическая подготовка		Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2.1	Лыжная подготовка	16	Российская электронная школа -

			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2.2	Гимнастика с элементами акробатики	6	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2.3	Легкая атлетика	8	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
Итого по разделу		60	
Общее количество часов по программе		68	

класс-11

год обучения -2

всего часов / кол-во н/ч -68/2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i>	2	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	1	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
Итого по разделу		2	
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</i>	8	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	2	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>

2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
Итого по разделу		8	
3	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	<b>58</b>	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.		Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.2.1	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	24	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.		Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14</a>

			4.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.1	Атлетические единоборства	2	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7</a> 4.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2	Спортивная и физическая подготовка		Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7</a> 4.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2.1	Лыжная подготовка	14	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7</a> 4.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2.2	Гимнастика с элементами акробатики	6	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7">http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.7</a> 4.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
3.3.2.3	Легкая атлетика	8	Российская электронная школа - <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f413034">https://m.edsoo.ru/7f413034</a>
Итого по разделу		58	
Общее количество часов по программе		68	