



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Спорт».* 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.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Лыжная подготовка».* Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

## **11 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников  
**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Спорт».* 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.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Лыжная подготовка».* Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в

организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты.**

**Универсальные познавательные действия:** проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их

показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **10 класс**

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических

дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **11 класс**

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое

предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе

самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

- способствовать формированию культуры ведения здорового и безопасного образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья;

- способствовать формированию осознания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке информации-обсуждать, высказывать мнение;

- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;

- развивать умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;

- развивать навык публичного выступления перед аудиторией;

- способствовать развитию творческого отношения к учебной деятельности;

- создать условия для воспитания социально-значимых качеств личности-ответственности, уважению, умению сформулировать свое мнение;

-строить воспитательную деятельность на уроках с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;

-поддерживать в учебной группе дружелюбную атмосферу;

-реализация современных, в том числе интерактивных форм и методов воспитательной работы, используя их на уроках и во внеурочной деятельности.

### Тематическое планирование 10 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	10	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
4. Лыжный спорт	10	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
6. Плавание	-	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8. История и	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_te">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_te</a>

современное развитие физической культуры		<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">mplates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
10. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

### Тематическое планирование 11 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
2. Спортивные игры	18	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
3. Гимнастика	10	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
4. Лыжный спорт	-	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
6. Плавание	-	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
7. Самостоятельные занятия	6	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>

физической культурой		
8. История и современное развитие физической культуры	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
10. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>