


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137»
(МАОУ «СОШ №137»)

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МАОУ «СОШ №137»
протокол заседания № 1
от 25 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по УВР
 Т.В. Яшутина
25 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ «СОШ №137»
от 25.08.2023 № 337-осн.



П.А. Алмаев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
11А, 11Б класс
среднего общего образования

Срок реализации: 2023/2024 учебный год

Составитель:
Казаков Павел Георгиевич,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712);
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.05.2023 №371;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «СОШ №137» (с изменениями и дополнениями от 13.06.2023 № 286-осн.), утвержденной приказом МАОУ «СОШ №137» от 13.06.2023 № 286-осн.;
- Учебного плана среднего общего образования (11 класс) на 2023/2024 учебный год МАОУ «СОШ №137», утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от 25.08.2023 № 337-осн.;
- Календарного учебного графика на 2023/2024 учебный год МАОУ «СОШ №137», утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от 25.08.2023 № 337-осн.;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности, утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от 25.08.2023 № 337-осн.;
- Программы воспитания МАОУ «СОШ №137»
Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение: 2019
Уроки физической культуры. Методические рекомендации: 10– 11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе согласно учебному плану отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа

Изменения, внесенные педагогом в рабочую программу по сравнению с авторской

Были внесены изменения в рабочую программу: в связи с тем что отсутствует материальная база для проведения раздела «Плавание» часы были равномерно распределены на углубленное изучение разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры».

Программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и

методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе. Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:
 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом образовательной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель и задачи среднего общего образования по физической культуре

В современном обществе образование становится единственно возможным средством законного достижения человеком социального равенства, обеспечения

собственного благополучия и благополучия общества. Как результат этого, формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является сегодня основополагающей установкой развития отечественной системы школьного образования.

Таким образом, целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;

- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решений образовательных задач примерной рабочей программы обеспечивается единством уроков физической культуры и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех общеобразовательных организациях, включает в себя не только уроки физической культуры, но и занятия в рамках системы дополнительного обучения, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные праздники и соревнования, занятия в группах лечебной и оздоровительной физической культуры и т. п.

Ориентируясь на решение образовательных задач, примерная рабочая программа в своём предметном содержании направлена на достижение требований общепедагогических принципов:

— *вариативности*, обосновывающей планирование учебного материала в соответствии с половыми и возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);

— *достаточности и сообразности*, определяющих распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— *доступности*, предполагающей соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания на поэтапное его освоение, перевод учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— *оздоровительной направленности*, достигаемой в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны продемонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школе

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 к 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.

Планируемые результаты

Планируемые результаты рабочей программы являются одним из механизмов реализации требований ФГОС к качеству обучения и предназначены учителям физической культуры для разработки системы оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура». Планируемые результаты конкретизируют предметные требования ФГОС, описывают и характеризуют обобщённые способы действий (познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные), которые формируются у учащихся в процессе освоения учебного материала данной примерной рабочей программы. Достижение планируемых результатов программы обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».

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 КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. *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.

Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека. *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 закаливающих 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.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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 годового 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 режиме дня 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. *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.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Атлетические единоборства, техника выполнения страховки и само страховки, стоек и захватов, бросков и удержания.

Комплексы упражнений базовой физической подготовки.

Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

Тематическое планирование 11 класс.

	Наименование разделов (общих тем)		Количество работ
--	-----------------------------------	--	------------------

№ п/п		Количество часов	контрольных	лабораторных	практических
1	Знания о физической культуре Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, легкая атлетика	3 8			
2	Знания о физической культуре Спортивно-оздоровительная деятельность, волейбол	3 9			
3	Знания о физической культуре Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, гимнастика	3 9			
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
5	Знания о физической культуре Спортивно-оздоровительная деятельность, баскетбол	3 8			
6	Знания о физической культуре Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, лыжная подготовка	4 9			
7	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Спортивно-оздоровительная деятельность, баскетбол	3 6			
8	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность, волейбол	3 9			
9	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность, футбол	3 6			
10	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность, футбол	3 8			
	Итого	102	0	0	0

Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
8	Оказание первой помощи при	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	травмах и ушибах					
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
11	Оздоровительн ые мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
14	Синхрoгимнас тика «Ключ»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
15	Массаж как форма оздоровительн ой физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
16	Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
17	Самостоятельн ая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

25	Техническая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
26	Тактическая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	футбольном поле)					
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
35	Техническая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
38	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
39	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
40	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
41	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
42	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

43	Совершенство вание техники передачи и броска мяча во время ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
44	Совершенство вание техники выполнения штрафного броска	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
45	Совершенство вание техники выполнения штрафного броска	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Совершенство вание технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
47	Совершенство вание технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
48	Тренировочные игры по баскетболу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
49	Техническая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
50	Тактическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
51	Общефизическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

52	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
53	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
54	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
55	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
56	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
57	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
58	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
59	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

60	Совершенство вание техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
61	Совершенство вание техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
62	Совершенство вание технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
63	Тренировочные игры по волейболу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
64	Тренировочные игры по волейболу					https://resh.edu.ru/subject/9/11/
65	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
66	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
67	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
68	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
78	Спортивная подготовка (СФП) по	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	избранному виду спорта					
79	Участие в соревнованиях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
80	Участие в соревнованиях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
81	Участие в соревнованиях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
82	Участие в соревнованиях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
83	Судейство соревнований	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
84	Судейство соревнований	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
98	Правила и техника выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Причина корректировки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)