



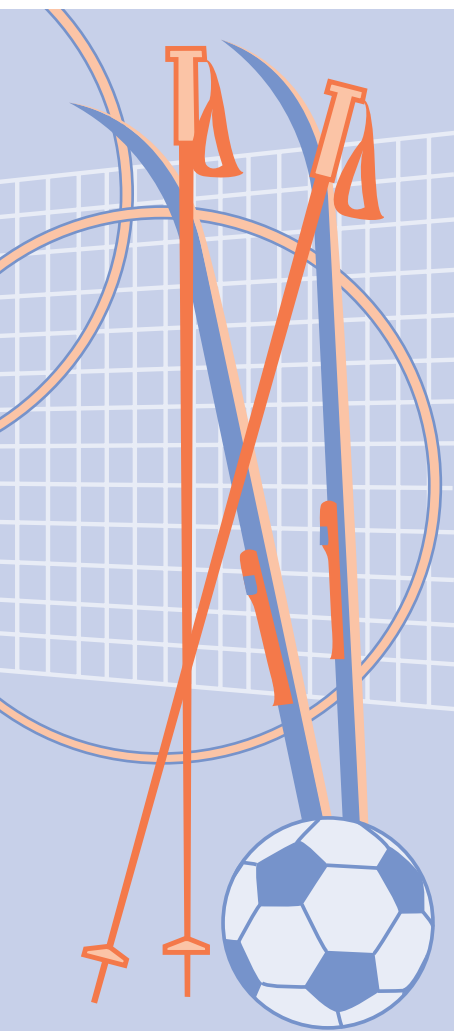
ПРИМЕРНЫЕ РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Предметная линия учебников

А. П. Матвеева



10–11
КЛАССЫ

«Просвещение»

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Примерные рабочие
программы

Предметная линия учебников

А. П. Матвеева

10–11 классы

Учебное пособие
для общеобразовательных
организаций

Москва
«Просвещение»
2021

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021. — ISBN 978-5-09-079259-2.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Тематическое планирование учебного пособия соответствует структуре учебника для 10–11 классов (автор — А. П. Матвеев).

Учебное пособие адресовано учителям физической культуры общеобразовательных организаций.

**УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-079259-2

© Издательство «Просвещение», 2021
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2021
Все права защищены

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10–11 классов разработана в соответствии с предметной линией учебников А. П. Матвеева. Программа рекомендуется к использованию общеобразовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию при разработке и реализации ими своих собственных образовательных программ среднего общего образования. Настоящая программа может также использоваться учителями физической культуры как авторская рабочая программа с включением в её содержание соответствующих разделов или тем, учитывающих целевую специфику и направленность образовательного процесса, конкретной общеобразовательной организации.

Рекомендуемая примерная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также с примерной программой по физической культуре. Ориентируясь на воспитание разносторонне развитой личности и подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности, данная примерная рабочая программа поможет:

- завершить процесс формирования у учащихся научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и значении в жизнедеятельности современного человека;
- закрепить интерес учащихся к занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни на основе активного использования индивидуальных и коллективных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- содействовать сохранению положительной динамики в развитии основных физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма (учащихся), достичь оптимального уровня кондиционной готовности, достаточного для предстоящей жизнедеятельности (для военной службы, профессионального и дополнительного образования, предстоящей трудовой деятельности);

- завершить формирование навыков организации и планирования самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, восстановительных и профилактических мероприятий в режиме рабочего дня и рабочей недели, контроля за состоянием здоровья, показателями физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

При создании настоящей примерной рабочей программы учитывались факторы современного социокультурного развития российского общества, его ценностные ориентации и культурные образцы, а также отмечаемые в настоящее время позитивные изменения в средствах, методах и технологиях педагогической деятельности, материально-техническом оснащении общеобразовательных организаций.

В примерной рабочей программе нашли своё отражение прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих основы современного развития отечественной системы образования:

- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- концепции формирования универсальных учебных действий, обеспечивающих становление российской гражданской идентичности;
- концепции формирования ключевых компетенций, составляющих основу саморазвития и непрерывного образования личности;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (2019);
- концепции структуры и содержания учебного предмета физической культуры, ориентированного на формирование целостной личности, подготовленной к бережному отношению к своему здоровью, владеющей основами ведения здорового образа жизни (А. П. Матвеев).

По сравнению с опубликованными примерными рабочими программами по другим линиям учебников по предмету «Физическая культура» настоящая примерная рабочая программа имеет ряд отличительных особенностей. Первой особенностью является направленность её содержания на

формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельной организации различных форм занятий физической культурой. Именно эта особенность выступает в качестве системообразующего феномена как самого содержания программы, так и педагогического процесса, в рамках которого оно реализуется. При этом важным условием формирования самостоятельности в рамках освоения учебного материала программы является перевод обучающихся от самостоятельного выполнения упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и в дальнейшем к осуществлению самостоятельной учебной деятельности. Упражнения представляют собой строго заданный учителем алгоритм (программу) действий, предусматривающий решение конкретной учебной задачи. Учебные задания определяются сущностью поставленных учителем конкретных учебных задач, которые решаются учащимися самостоятельно. Другими словами, они должны сами определять средства и методы, создавать условия и, что самое главное, самостоятельно определять эффективность решения поставленных учителем задач. При этом учащимся необходимо ориентироваться на личные показатели физического развития и физической подготовленности, индивидуальный объём знаний, освоенные ранее физические упражнения. Самостоятельная деятельность характеризуется постановкой цели (задачи) самими учащимися на основе собственных интересов, потребностей или заинтересовавших их тем учебника. При этом для достижения цели может потребоваться не только имеющийся запас знаний, способов и средств, но и приобретение новых навыков, необходимых для получения качественного результата, прогнозируемого поставленной целью.

Подобный перевод на самостоятельную деятельность, обусловленный содержанием настоящей примерной рабочей программы, позволяет обеспечить активное включение учащихся в процесс совершенствования собственной физической природы, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями.

Второй отличительной особенностью данной примерной рабочей программы является предоставляемое учителям физической культуры право вводить в учебный процесс до-

полнительные модули, учебные темы и отдельные дидактические единицы, сокращать или упрощать предлагаемый в примерной рабочей программе учебный материал. Такая возможность появляется за счёт введения в недельный план учебной нагрузки обязательного третьего урока физической культуры, что объясняется увеличенным объёмом программного материала (Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889)¹.

При этом необходимо учитывать, что введение третьего урока физической культуры влечёт за собой сложности его непосредственного планирования в недельном расписании учебных занятий. Разрешение данной проблемы возможно за счёт использования различных форм годового планирования программного материала. Первая форма предполагает планирование в первой и четвёртой четвертях учебного года четырёх уроков физической культуры в неделю, когда появляются благоприятные климатические условия для проведения занятий на спортивных пришкольных площадках. В то же время во второй и третьей четвертях, когда занятия проходят преимущественно в спортивном зале, планируется проведение двух уроков в неделю.

Вторая форма планирования предполагает включение в расписание одного академического урока (40 мин) и одного сдвоенного занятия (80 мин), которое планируется в дневном расписании последним (т. е. в конце учебного дня).

Третья форма планирования является традиционной и предполагает включение всех трёх уроков в сетку расписания. При этом на уроке физической культуры допускается объединение двух классов с последующим разделением их на группу юношей и группу девушек.

Третьей отличительной особенностью предлагаемой примерной рабочей программы является её связь с содержанием линии учебников по физической культуре

¹Данный Приказ Минобрнауки РФ никем не отменён и действует наравне с другими приказами, регламентирующими деятельность общеобразовательных организаций. За нарушение ведомственных приказов руководители организаций несут административную ответственность (ст. 192 Трудового кодекса РФ «Дисциплинарные взыскания»).

А. П. Матвеева. Многие виды деятельности в тематическом планировании примерной рабочей программы соотносятся с заданиями учебника и, следовательно, могут осваиваться учащимися в режиме самостоятельной работы. Такой подход позволяет обеспечить постепенное достижение учащимися планируемых результатов программы и выполнение предметных требований ФГОС.

Учебная программа содержит:

1. Цель и задачи среднего общего образования по физической культуре, определяющие ориентацию учебного предмета на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Общую характеристику учебного предмета, включающего в себя концептуальные представления о физкультурной (двигательной) деятельности.

3. Определение места учебного предмета в целостном образовательном процессе, регламентируемом учебным планом общеобразовательной организации.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты, устанавливаемые Федеральным государственным образовательным стандартом для основной образовательной программы.

5. Планируемые результаты образования по физической культуре, достижение которых предусматривается содержанием данной примерной рабочей программы, разработанной для линии учебников А. П. Матвеева.

6. Тематическое планирование программного материала, разработанное для основных разделов и тем примерной рабочей программы.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса, необходимого для качественного овладения примерной рабочей программой.

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 это-

го, 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, малоконтактные 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.

Общая характеристика курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001), учебным предметом дисциплины «Физическая культура» предстаёт двигательная (физкультурная) деятельность, которая по своей направленности и содержанию ориентирована на совершенствование физической природы человека. В процессе активного освоения и осуществления данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и социальных качеств.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебный предмет «Физическая культура» в примерной рабочей программе представляется тремя соответствующими разделами: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Дополнительно в структуру примерной рабочей программы в качестве относительно самостоятельного раздела вводится «Тематическое планирование», которое представляется в

формате методических рекомендаций, ориентирующих деятельность учителя на поэтапное достижение учащимися планируемых результатов примерной рабочей программы, разработанных в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

В разделе **«Знания о физической культуре»** собран учебный материал, раскрывающий современные представления о роли физической культуры в жизнедеятельности современного человека, формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и творческого долголетия, подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Здесь также приводятся сведения об оздоровительных системах физической культуры, их положительном влиянии на физическое и психическое состояние человека, оптимизацию работоспособности. Учебный материал данного раздела раскрывается согласно принципу от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному). Такой подход позволяет спланировать учебный процесс в логике поэтапного перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения, функционально связать их с содержанием других разделов программы.

Раздел **«Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»** включает в себя учебное содержание, раскрывающее основные способы организации, планирования, контроля и регулирования содержания разнообразных форм занятий физической культурой, способы повышения их эффективности и индивидуализации, достижения требуемой функциональной направленности. Излагаемый в формате соответствующих учебных заданий материал данного раздела призван обеспечивать активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, закреплять их интерес и стремление к физическому совершенству, развивать самостоятельность, активность и творчество. Важной особенностью данного раздела является наличие функциональной соотнесённости его содержания с содержанием раздела «Знания о физической культуре», в котором многие теоретико-методические знания проверяются и закрепляются практикой проведения самостоятельных занятий.

Раздел **«Физическое совершенствование»** является наиболее представительным по объёму учебного материала. Данный раздел ориентируется на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся, обогащение их двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, повышение функциональных возможностей организма и непосредственное укрепление здоровья.

В отличие от учебных программ предшествующих поколений, в настоящей примерной рабочей программе учебный материал раздела **«Физическое совершенствование»** распределён по трём содержательным линиям, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе. Первая линия раскрывает содержание физкультурно-оздоровительной деятельности, вторая — спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью и третья — прикладно-ориентированной физкультурной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Её содержание включает в себя комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем физической культуры, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, которые адресуются в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме того, здесь представлены комплексы упражнений по профилактике нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), предупреждению психических перенапряжений и стрессов (антистрессовая гимнастика), профилактике утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью ориентирована на повышение физической и технической подготовленности учащихся в базовых видах спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры. Материал по овладению содержанием базовых видов спорта раскрывается в конструкции их возможного активного вклю-

чения в организацию отдыха и досуга учащихся, участия в массовых спортивных соревнованиях и турнирах. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление учащимся возможности осуществлять углублённую подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение избранного вида спорта устанавливается решением педагогического совета общеобразовательной организации по представлению учителя физической культуры и исходит из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), наличия необходимой спортивной рабочей базы, а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принятие решения об углублённом освоении избранного вида спорта осуществляется при наличии соответствующей рабочей программы, разрабатываемой учителем физической культуры, устанавливающей учебное содержание и необходимый объём времени, который формируется за счёт уменьшения (или полного сокращения) времени, отводимого примерной рабочей программой на другие базовые виды спорта².

Прикладно-ориентированная двигательная (физкультурная) деятельность соотносится с задачами подготовки старшеклассников к предстоящей жизнедеятельности, последующему качественному освоению различных массовых профессий. Основным содержанием программного материала предстают жизненно важные двигательные навыки и умения, выполняемые различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, а также полосы препятствий, состоящие из прикладных физических упражнений, технические действия защитного характера из системы атлетических единоборств.

Содержание учебного материала в примерной рабочей программе по всем трём основным разделам («Знания о физической культуре», «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» и «Физиче-

²Рабочая программа по избранному виду спорта оформляется учителем как учебный модуль дисциплины «Физическая культура». Для её содержательного наполнения учитель может использовать Примерные программы учебных модулей, рекомендуемых Министерством просвещения РФ для дисциплины «Физическая культура».

ское совершенствование») распределяется по годам обучения и излагается в конструкции содержания учебника по физической культуре для учащихся 10–11 классов (автор — А. П. Матвеев). Такой подход позволяет учителям осуществлять коррекцию программного содержания, вносить в него определённые дополнения и изменения, использовать логику планирования, основываясь на собственных взглядах и личном опыте, состоянии физкультурно-спортивной базы школы, а также климатогеографических особенностях региона. В зависимости от успешности освоения учащимися отдельных тем и разделов программы учитель может варьировать объём учебного времени, распределять его внутри учебной четверти самостоятельно, но в рамках учебного времени, установленного Базисным учебным планом. Внося в содержание примерной рабочей программы определённые изменения, учителя физической культуры, по сути, составляют свою рабочую программу, соответствующую линии учебников А. П. Матвеева.

Раздел **«Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной рабочей программы, планируемых учебных тем и видов учебной деятельности учащихся. В «Тематическом планировании» дидактические единицы и учебные темы программы распределяются по годам обучения и отражают логику поэтапного достижения требований ФГОС. По своему содержанию виды учебной деятельности соотносятся с учебными заданиями учебника по физической культуре для учащихся 10–11 классов и могут использоваться учителем в качестве объективной оценки результативности образовательного процесса. Важным компонентом раздела «Тематическое планирование» является подраздел «Характеристика видов деятельности учащихся», содержание которого отработано под требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к предметным результатам освоения базового курса «Физическая культура».

В качестве основных форм организации образовательного процесса в старшей школе выступает несколько видов и типов урочных форм учебных занятий. Так, традиционные типы уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной

направленностью) приобретают статус относительно самостоятельных занятий, на которых учащимся предоставляется возможность самим решать поставленные учителем задачи, выбирать состав упражнений и режим физической нагрузки, средства контроля за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.

Другой вид уроков (так называемые практико-ориентированные занятия) проводится в соответствии с методом проектной деятельности: ученики совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания под соответствующие учебные темы, составляют планы-конспекты самостоятельных уроков, оценивают результативность решения учебных задач, создают продукты совместной деятельности. Подготовленные учащимися индивидуальные или совместные проекты включаются учителем в уроки физической культуры образовательной направленности. При этом, что очень важно, состав решаемых задач отбирается самими учащимися на основе рекомендаций учителя.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану для общеобразовательных организаций Российской Федерации, дисциплина «Физическая культура» является инвариантной (обязательной), для её изучения на этапе среднего общего образования отводится 210 ч из расчёта 3 ч в неделю (Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»).

А также предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 32 ч (или 15,5 %) для реализации учителями авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий. Кроме того, на изучение учебного предмета может выделяться дополнительный четвёртый час в неделю, который заимствуется из объ-

ёма факультативных часов. При планировании учебных занятий образовательным организациям рекомендуется активно использовать спортивные площадки и залы организаций дополнительного образования спортивной направленности, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной и региональной собственности (Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912).

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Данный учебный предмет характеризуется широким спектром воздействия на целостное развитие личности. Представленный в структуре общего образования, он ориентируется на общечеловеческие и индивидуально значимые объективные ценности. В число общечеловеческих ценностей, определяющих содержательное наполнение дисциплины «Физическая культура», входят:

- направленность на воспитание высоконравственных, трудолюбивых, преданных своей Родине граждан, бережно относящихся к её истории и традициям, готовых защищать её независимость, успешно проявлять себя в общественной и профессиональной деятельности;
- направленность на воспитание активной, мыслящей и творящей личности, способной бережно относиться к своему здоровью, умело использовать ценности физической культуры для его укрепления и длительного сохранения;
- направленность на воспитание целеустремлённости и уверенности, терпимого и уважительного отношения к окружающим, готовности продуктивно взаимодействовать в процессе коллективной деятельности, нести ответственность за порученное дело и взятые обязательства. Индивидуально

значимые ценностные ориентации учебного содержания примерной рабочей программы связаны с преобразованием физической природы учащихся и соотносятся с родовыми функциями физической культуры. Они характеризуются:

- направленностью на формирование культуры движений, отражающейся в достаточно продуктивном двигательном опыте, включающем значительный объём разнообразных двигательных навыков и способов их использования в различных стандартных и нестандартных условиях, а также экономном, эффективном и результативном управлении двигательными действиями в условиях решения неожиданно возникающих двигательных задач;
- направленностью на формирование культуры телосложения, отражающейся в современных представлениях об эстетической красоте тела и включающей в себя правильную осанку, отсутствие избыточного веса и оптимальное развитие мышечного рельефа;
- направленностью на формирование культуры здоровья, проявляющейся в достаточно высоком уровне адаптации и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, высокой его производительности и работоспособности, сохраняющейся на длительный период времени и включающей развитие физических качеств, повышение функциональных и резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Примерная рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школе³.

³Достижение личностных и метапредметных результатов ФГОС обеспечивается в единстве всеми образовательными областями. Как следствие этого, направленность на их достижение присуща и настоящей примерной рабочей программе, что находит своё непосредственное воплощение в содержании предметных результатов.

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 настоящей примерной 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 деятель-

ности, 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

(в соответствии с учебником «Физическая культура. 10–11 классы» А. П. Матвеева)

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 энерго-трат.

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 годичного цикла занятий кондиционной тренировки.

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

Комплексы упражнений базовой физической подготовки.

Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ⁴

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
10 КЛАСС (90/14 ч)⁵		
1. Знания о физической культуре (12 ч)		
1.1. Физическая культура как социальное явление (4 ч) Тема 1.1.1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	Источники возникновения культуры как социального явления. Основные дидактические линии. <i>История и развитие культуры как социального явления, характеристика её основных форм. Понятия «культурные ценности» и «культурные образцы»</i>	Определять культуру как социальное явление, характеризовать основные процессы, обеспечивающие её развитие. Готовить сообщения и презентации по теме «Основные формы культуры в современном обществе». Определять место физической культуры в структурной организации общества и человека

⁴Тематическое планирование представлено в логике изложения учебного материала учебника А. П. Матвеева «Физическая культура. 10–11 классы» (2021).

⁵В числителе представлен объём часов инвариантного компонента программы; в знаменателе — объём часов вариативного компонента.

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Структурные основы развития культуры	Основные дидактические линии. Характеристика основных видов культуры, их общность и различия (индивидуальная, национальная и мировая культура)	Готовить сообщения и презентации на тему «Социальные и родовые ценности культуры как условие развития общества и человека». Анализировать общность и различия основных видов культуры, выделять характерные признаки
Культура как способ и условия жизнедеятельности человека	Основные дидактические линии. Культура личности как результат преобразования человека под влиянием внешних факторов и условий, процессов обучения, воспитания и образования	Готовить сообщения и презентации по теме «Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Культура как условие развития личности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура личности как качественная характеристика социального развития современного человека»

Тема 1.1.2. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	Современные представления о физической культуре. Основные дидактические линии. Ознакомление с современными концепциями по истории возникновения физической культуры у древних народов. Ознакомление с основными направлениями развития физической культуры в современном обществе: оздоровительная физическая культура, соревновательная физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура	Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура у древних народов: мифы и реальность». Готовить сообщения и презентации по теме «Основные функции оздоровительной физической культуры в современном обществе». Готовить сообщения и презентации по теме «Основные функции прикладно-ориентированной физической культуры в современном обществе». Готовить сообщения и презентации по теме «Основные функции соревновательно-достиженной физической культуры в современном обществе»
Оздоровительная физическая культура	Основные дидактические линии. Ознакомление с целевым назначением и содержанием наполнением основных форм оздоровительной физической культуры: здоровьесберегающая физическая куль-	Определять целевое назначение основных форм организации оздоровительной физической культуры, характеризовать их функции и содержание наполнения (здоровьесберегающая, лечебно-реабилитационная)

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>тура; лечебно-реабилитационная физическая культура; рекреативно-досуговая физическая культура</i>	литационная, рекреативно-досуговая физическая культура)
Прикладно-ориентированная физическая культура	Основные дидактические линии. Ознакомление с целевым назначением и содержанием наполнением основных форм прикладно-ориентированной физической культуры: общеприкладная физическая культура; профессионально-прикладная физическая культура; адаптивная физическая культура	Определять целевое назначение основных форм организации прикладно-ориентированной физической культуры, характеризовать их функции и содержательное наполнение прикладно-ориентированной физической культуры (общеприкладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура)
Соревновательно-достиженческая физическая культура	Основные дидактические линии. Ознакомление с целевым назначением и содержанием наполнением основных форм соревновательно-достиженческой физической	Определять целевое назначение основных форм организации соревновательно-достиженческой физической культуры, характеризовать их функции и содержательное на-

	ской культуры: <i>олимпийский спорт, коммерческий спорт, профессионально-прикладной спорт. Ознакомление с классификацией спорта по уровню спортивных достижений: спорт массовых достижений, спорт высших достижений, спорт предельных достижений (супердостиженческий спорт)</i>	полнение (олимпийский спорт, коммерческий спорт, профессионально-прикладной спорт). Готовить сообщения и презентации по теме «Классификация видов спорта по уровням спортивных достижений и целесообразность такой классификации». Готовить сообщения и презентации по теме «Современное развитие спорта как формы организации физической культуры»
Тема 1.1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе	История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО. Основные дидактические линии. <i>История возникновения и становления комплекса ГТО в период построения социалистического общества</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «История создания Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО	Основные дидактические линии. <i>Целевое назначение современного комплекса ГТО, его место в жизни современного человека, организации здорового образа его жизни</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Комплекс ГТО как основа профессионально ориентированной физической культуры в современном обществе»

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Структурные основы комплек- са ГТО	Основные дидактические линии. Ознакомление с основными струк- турными компонентами современ- ного комплекса ГТО и их содержа- тельным наполнением: норматив- но-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выпол- нения тестовых упражнений ком- плекса ГТО и этапами подготов- ки к их выполнению учащимися старшей школы. Программно-нормативное обеспе- чение комплекса ГТО, характери- стика нормативных требований для учащихся 10–11 классов	Определять состав и анализиро- вать технику выполнения тестовых упражнений пятой ступени ком- плекса ГТО, требования к физиче- ской подготовке на бронзовый, се- ребряный и золотой знак. Готовить сообщения и презента- ции по теме «Сравнительный ана- лиз нормативных требований ком- плексов ГТО в период построения социалистического общества и в настоящее время». Выполнять тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени
Тема 1.1.4. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	Раскрывать содержание статей 3, 20, 28, 29, 30 «Федерального закона «О физической культуре и спорте в

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	Основные дидактические линии. Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими: — роль и обязанности государства в развитии государственной 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 населения физической культурой и спортом	Российской Федерации» и руководствоваться ими при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой, физической подготовкой и спортом, приводить примеры их использования в повседневной жизни
	Основные дидактические линии. Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся по сохранению и укреплению своего здоровья	Раскрывать содержание статей и положений Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», касающихся ответственности учащихся за состояние своего здоровья, руководствоваться ими при формировании основ организации индивидуального образа жизни

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	<i>Основные дидактические линии. Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в старшей школе</i>	Раскрывать содержание предметных требований ФГОС к образованию учащихся средней школы по физической культуре, учитывать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Готовить сообщения и презентации по теме «Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) как основа развития образования по физической культуре в образовательных организациях Российской Федерации»
1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (8 ч) Тема 1.2.1. Что понимать под здоровьем человека	Здоровье как базовая ценность человека и общества. <i>Основные дидактические линии. Ознакомление с общими представлениями о здоровье человека, формами и видами наблюдения за</i>	Раскрывать понятие «здоровье» как многокомпонентную структурную организацию, обосновывать её влияние на всё многообразие форм и видов жизнедеятельности современного человека.

	его состоянием, его основными признаками	Готовить сообщения и презентации по теме «Здоровье человека — условие его развития и благополучия». Раскрывать формы и виды врачебного наблюдения за состоянием здоровья, обосновывать их целесообразность и необходимость для занимающихся физической культурой и спортом. Готовить сообщения и презентации по теме «Влияние уроков физической культуры на состояние здоровья занимающихся». Определять виды здоровья и их основные признаки, характеризовать процессы организма, обеспечивающие физическое, психическое и социальное (нравственное) здоровье человека
Тема 1.2.2. Физическая культура и физическое здоровье	Исторические сведения о роли физических упражнений в укреплении здоровья. Основные дидактические линии. Ознакомление с ролью физических упражнений в укреплении здоровья	Готовить сообщения и презентации по теме «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека в трудах древних философов, врачей и мыслителей»

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>вья по трудам древних философов, мыслителей и врачей (Аристотель, Гиппократ, Гален и др.)</i>	
Становление и развитие оздоровительной физической культуры	Основные дидактические линии. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, становление и развитие современной оздоровительной физической культуры. Характеристика основных факторов положительного влияния оздоровительной физической культуры на состояние здоровья человека, повышение защитных и адаптивных свойств его организма	Готовить сообщения и презентации по теме «Оздоровительная физическая культура как базовый компонент в структурной организации здорового образа жизни современного человека». Характеризовать адаптацию как врождённое свойство человека, выявлять и обосновывать влияние её негативных и положительных факторов на состояние физического здоровья человека. Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация организма к физическим нагрузкам как условие повышения функциональных возможностей организма человека, фактор укрепления его здоровья»

Тема 1.2.3. Физическая культура и психическое здоровье	Что понимается под психическим здоровьем. Основные дидактические линии. Ознакомление с современными представлениями о психическом здоровье человека, особенностями его взаимосвязи с физической культурой	Раскрывать общие представления о психическом здоровье человека, определять его основные признаки и взаимосвязь с физическим здоровьем
Физическая культура и психические процессы	Основные дидактические линии. Ознакомление с взаимосвязью психических процессов памяти, внимания и мышления с обучением новым двигательным действиям, решением разнообразных двигательных задач. Ознакомление с положительным влиянием занятий физической культурой на развитие основных психических процессов человека	Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и психические процессы». Анализировать и выявлять факторы положительного влияния занятий физической культурой на развитие основных психических процессов
Физическая культура и психические состояния человека	Основные дидактические линии. Ознакомление с современными представлениями о психических состояниях человека и их прояв-	Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и психические состояния человека».

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>лени в процессе занятий физической культурой.</i> <i>Ознакомление с практикой использования физических упражнений в профилактике и регуляции эмоциональных состояний человека</i>	Раскрывать представления об эмоциональном стрессе, анализировать возможные причины его появления, приводить примеры профилактики стрессовых состояний средствами физической культуры
Тема 1.2.4. Физическая культура и социальное здоровье	Что понимается под социальным (нравственным) здоровьем. Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с научными представлениями о социальном здоровье человека, его связи с психическим и физическим здоровьем.</i> <i>Влияние занятий физической культурой на формирование основ поведения человека в обществе, способов общения и взаимодействия в коллективе</i>	Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на его укрепление

Физическая культура и нравственные качества личности	<i>Основные дидактические линии. Ознакомление с взаимосвязью гуманистических принципов и нравственных качеств человека, правилами их соблюдения в процессе совместных занятий физической культурой, во время соревновательной и учебной деятельности</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и нравственные качества личности». Анализировать основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом, характеризовать основные задачи и содержательное наполнение
Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой	<i>Основные дидактические линии. Формирование образца поведения как основы самовоспитания человека, планирование основных этапов в процессе занятий физической культурой</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом»
2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (6 ч)		
2.1. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни (6 ч) Тема 2.1.1. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. <i>Основные дидактические линии. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека</i>	Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека, средство восстановления организма за счёт чередования разных видов деятельности. Определять индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Основные типы и формы активного отдыха	Основные дидактические линии. <i>Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека, самостоятельная организация его основных форм</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека
Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели	Основные дидактические линии. <i>Составление примерного недельного режима дня учащихся старшего школьного возраста, правила определения в нём времени досуговой деятельности для занятий физической культурой и спортом</i>	Планировать индивидуальный режим дня и проектировать недельный режим с выделением времени на занятия физической культурой и спортом
Тема 2.1.2. Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Учёт состояния здоровья. Основные дидактические линии. <i>Правила определения медицинской группы для занятий физической культурой и спортом.</i>	Руководствоваться перечнем ограничений к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с медицинской группой здоровья.

	Самостоятельный контроль состояния здоровья с использованием пробы Руфье	Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья
Учёт показателей текущего состояния организма	Основные дидактические линии. Способы самостоятельного контроля за субъективными и объективными показателями текущего состояния организма	Проводить регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма, выполнять наблюдения за показателями качества настроения, самочувствия, сна, аппетита. Проводить регулярное оценивание текущего состояния организма по объективным показателям, выполнять мероприятия по измерению артериального давления и выполнению ортостатической пробы
Учёт оперативных показателей состояния организма	Основные дидактические линии. Оперативное оценивание состояния организма во время занятий на основе внешних и внутренних показателей. Объективные признаки текущего состояния организма во время занятий физической культурой.	Проводить оценивание характера оперативного состояния организма по объективным внешним признакам во время занятий физической культурой и спортом (по окраске кожного покрова, потливости, координации движений, нарушению внимания).

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>Контроль степени воздействия на организм физических нагрузок</i>	Проводить оценивание характера влияния суммарной нагрузки урока на функциональное состояние организма с помощью одномоментной функциональной пробы и регулировать её величину в системе занятий физической подготовкой (изменение пульса в начале и по окончании занятия). Проводить оценивание характера влияния нагрузок, выполняемых на уроках физической культуры, по величине пульса и регулировать их в соответствии с показателями основных тренировочных режимов (оздоровительного, поддерживающего, развивающего и тренирующего)
Тема 2.1.3. Формы организации занятий в современных	Характеристика форм занятий. Основные дидактические линии.	Обосновывать целесообразность планирования урочных форм заня-

системах оздоровительной физической культуры	<i>Физическая работоспособность как основа планирования урочных форм занятий физической культурой и спортом.</i> <i>Составление планов-конспектов комплексных уроков физической культуры с использованием показателя индивидуального уровня физического состояния.</i> <i>Составление планов-конспектов целевых уроков физической культуры с использованием номограммы расчёта физической нагрузки в зависимости от индивидуального физического состояния</i>	тий в соответствии с фазами работоспособности, аргументировать это примерами из личного опыта. Анализировать целесообразность включения в систему тренировочных занятий комплексных и целевых урочных форм, характеризовать особенности динамики физической работоспособности во время их проведения. Составлять планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. Составлять планы-конспекты целевых уроков в соответствии с решаемой задачей, подбирать режимы физической нагрузки с использованием номограммы определения тренировочного пульса
Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки	Основные дидактические линии. <i>Системная организация занятий кондиционной тренировки, ха-</i>	Составлять план тренировочных занятий недельного цикла с учётом индивидуальных задач физической подготовки.

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>характеристика основных её циклов (большие, средние и малые циклы).</i> <i>Планирование основных этапов кондиционной тренировки в го-дичном цикле с использованием упражнений аэробной и атлетической гимнастики в качестве основных и поддерживающих этапов)</i>	Составлять план тренировочных занятий по недельным циклам для подготовительного, основного и поддерживающего этапов годичного цикла кондиционной тренировки с учётом индивидуальных задач физической подготовки (по образцу)
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч) Тема 3.1.1. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	3. Физическое совершенствование (72 ч) Упражнения для коррекции осанки. Основные дидактические линии. <i>Упражнения для коррекции осанки.</i> <i>Упражнения для восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат.</i>	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показате-

Тема 3.1.2. Оздоровительные системы физической культуры	<i>Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке</i> Атлетическая гимнастика. Основные дидактические линии. Атлетическая гимнастика как средство формирования культуры тела (телосложения). Современные представления о типах конституции телосложения и их учёт при разработке содержания тренировочных занятий. Комплексы упражнений атлетической гимнастики, ориентированные на отдельные мышечные группы	лям внешних и внутренних признаков Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». Руководствоваться конституционными особенностями телосложения при планировании содержания и направленности индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Владеть техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, подбирать величину нагрузки согласно индивидуальным возможностям организма и решаемым педагогическим задачам. Проектировать систему тренировочных занятий атлетической гимнастикой в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями
---	--	---

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Ритмическая гимнастика. Основные дидактические линии. <i>Ритмическая гимнастика как средство формирования культуры движения (пластики движения). Комплексы упражнений ритмической гимнастики, ориентированные на формирование пластики движений</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика: история и современное развитие». Владеть техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, подбирать величину нагрузки для занятий согласно индивидуальным возможностям организма. Проектировать систему тренировок занятий ритмической гимнастикой, оценивать эффективность формирования пластичности движений
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (42 ч) Тема 3.2.1. Футбол	Основные дидактические линии. <i>Общие правила выполнения ударов по мячу.</i> <i>Совершенствование индивидуальных техник в выполнении основных приёмов игры в футбол: удары средней и внутренней частью</i>	Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подлёта по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по непод-

	<i>подъёма; удар внутренней стороной стопы; удар носком; удар пяткой; удар головой</i>	вижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу)
Правила игры в футбол	Основные дидактические линии. <i>Совершенствование навыков действий в следующих правилах игры в футбол: правило 3 (число игроков); правило 9 (мяч в игре и не в игре); правило 10 (взятие ворот); правило 11 (положение «вне игры»); правило 12 (нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков)</i>	Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол
Тема 3.2.2. Баскетбол	Основные дидактические линии. <i>Технические действия игры в баскетбол.</i> <i>Совершенствование индивидуальных техник в выполнении основных приёмов игры в баскетбол: бросок мяча в корзину; передача и ловля мяча; ведение мяча</i>	Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении)

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Правила игры в баскетбол	Основные дидактические линии. Совершенствование навыков су- действа в следующих правилах игры в баскетбол: правило 3 (чле- ны команды в течение игрового времени); правило 4 (игровые по- ложения); правило 5 (нарушения); правило 7 (общие положения о наказании за нарушения правил)	Играть по правилам и осущест- влять судейство игры в баскетбол
Тема 3.2.3. Волейбол	Основные дидактические линии. Технические приёмы игры в волей- бол. <i>Совершенствование индивидуаль- ной техники в выполнении основ- ных приёмов игры в волейбол: передача двумя руками и одной в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекто- рией полёта мяча; приём мяча</i>	Анализировать технику выполне- ния основных приёмов игры в во- лейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокиро- вание в прыжке с места)

	двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места	
Правила игры в волейбол	Основные дидактические линии. Совершенствование навыков действий в следующих правилах игры в волейбол: глава 2 (участники); глава 3 (игровой формат); глава 4 (игровые действия); глава 6 (игрок Либеро)	Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (26 ч) Физическая подготовка	Основные дидактические линии. Развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости средствами гимнастики, лёгкой атлетики, плавания и лыжных гонок	Демонстрировать приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	11 КЛАСС (90/14 ч)	
	1. Знания о физической культуре (16 ч)	
1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (8 ч) Тема 1.2.5. Физическая культура и профессиональная деятельность	Прикладно-ориентированная физическая культура. Основные дидактические линии. Ознакомление с научными представлениями о функциональной взаимосвязи занятий физическими упражнениями и подготовки человека к освоению и выполнению профессиональной деятельности. Ознакомление с основными направлениями развития прикладно-ориентированной физической культуры в современном обществе (общеприкладная, профессионально-прикладная, военно-прикладная физическая культура)	Готовить сообщения и презентации по теме «История и современное развитие прикладно-ориентированной физической культуры». Объяснять назначение прикладной физической культуры в системе школьного образования, выделять её характерные признаки. Объяснять назначение прикладной физической культуры в системе профессионального образования, выделять её характерные признаки

Физическая культура в режиме профессиональной деятельности	Основные дидактические линии. Ознакомление с научными представлениями о видах трудовой деятельности, роли и значении занятий физическими упражнениями с целью профилактики профессиональных заболеваний и перенапряжения организма	Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». Объяснять назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, раскрывать их целевые задачи и содержательное наполнение
Тема 1.2.6. Физическая культура и продолжительность жизни человека	Здоровье и продолжительность жизни человека. Основные дидактические линии. Ознакомление с научными представлениями о взаимосвязи образа жизни человека и продолжительности его жизни	Готовить сообщения и презентации по теме «Образ жизни человека и продолжительность его жизни»
Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека	Основные дидактические линии. Ознакомление с научными представлениями о влиянии врожденных генетически заданных программ на развитие организма человека в разные возрастные периоды (взросления, взрослости и старения).	Готовить сообщения и презентации по теме «Роль и значение занятий физической культурой в разные возрастные периоды». Анализировать факторы и причины начала раннего старения человека, раскрывать роль и значение

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>Ознакомление с научными представлениями об особенностях адаптации организма к физическим нагрузкам в разные возрастные периоды.</i> <i>Ознакомление с тестами по определению биологического возраста человека (тест на равновесие, тест на эластичность суставов, тест на подвижность суставов)</i>	занятий физической культурой в профилатике этого процесса. Выполнять тестовые упражнения на определение начала развития раннего старения
Тема 1.2.7. Адаптация организма как основа физической подготовки человека	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с научными представлениями о приспособительных реакциях организма на внешние воздействия, об основных этапах процесса адаптации</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация как фактор повышения функциональных возможностей организма человека». Характеризовать основные фазы физической работоспособности и определять их взаимосвязь с процессом адаптации организма к физическим нагрузкам

Этап максимальной адаптации (этап максимизации)	Основные дидактические линии. Ознакомление с научными представлениями о принципах планирования тренировочных занятий, основывающихся на закономерностях адаптации организма к физическим нагрузкам. Ознакомление с общими характеристиками первого этапа адаптации организма к физическим нагрузкам, его ролью в развитии функциональных возможностей организма, достижении тренировочного эффекта	Раскрывать содержание основных принципов планирования тренировочных нагрузок, объяснять их связь с динамикой адаптационных процессов (принцип непрерывности тренировочных нагрузок, принцип прогрессирования тренировочных нагрузок, принцип цикличности воздействия физических нагрузок). Характеризовать основные фазы восстановления после физических нагрузок, объяснять их роль и значение при выборе дозировки физических упражнений. Раскрывать содержание задач на этапе максимальной адаптации, характеризовать рекомендуемые для него режимы физической нагрузки. Осуществлять контроль величины физической нагрузки на этапе максимальной адаптации организма по показателям пульса
Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации)	Основные дидактические линии. Ознакомление с общими характеристиками второго этапа адап-	Определять тренировочный эффект оптимального этапа адаптации, характеризовать особенности

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>тации организма к физическим нагрузкам, его ролью в развитии функциональных возможностей организма, достижении тренировочного эффекта</i>	подбора величины и направленности тренировочной нагрузки. Раскрывать содержание задач на этапе оптимальной адаптации, характеризовать рекомендуемые для него режимы физической нагрузки. Осуществлять контроль величины физической нагрузки на этапе оптимальной адаптации организма по показателям пульса
Этап минимальной адаптации (этап минимизации)	Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с общими характеристиками третьего этапа адаптации организма к физическим нагрузкам, его ролью в развитии функциональных возможностей организма, достижении тренировочного эффекта</i>	Определять тренировочный эффект минимального этапа адаптации к физическим нагрузкам, характеризовать особенности подбора величины и направленности тренировочной нагрузки. Раскрывать содержание задач на этапе минимальной адаптации, характеризовать рекомендуемые для него режимы физической нагрузки.

			Осуществлять контроль величины физической нагрузки на этапе минимальной адаптации организма по показателям пульса
1.3. Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека (8 ч) Тема 1.3.1. Здоровый образ жизни современного человека	Здоровый образ жизни как системно-структурная организация, ориентирующаяся на укрепление и сохранение здоровья человека. Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с объективными и субъективными факторами, определяющими образ жизни современного человека</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Объективные и субъективные компоненты структурной организации жизнедеятельности современного человека»	
Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	Основные дидактические линии. <i>Создание представлений о рациональной организации трудовой деятельности человека.</i> <i>Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Рациональный труд как компонент здорового образа жизни». Сравнивать виды трудовой деятельности по энерготратам, рассчитывать суточный расход энергии	
Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности	Основные дидактические линии. <i>Современные представления о суточной и недельной динамике работоспособности, учёт её особен-</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Работоспособность человека во время учебной и трудовой деятельности».	

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>ностей при планировании трудового дня.</i> <i>Современные представления об оптимизации динамики работоспособности средствами физической культуры в режиме трудового дня и трудовой недели при разных видах трудовой деятельности</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Производственная гимнастика как фактор оптимизации работоспособности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели»
Профилактика и искоренение вредных привычек	Основные дидактические линии. <i>Научные представления о привычках человека, причины их возникновения и угасания.</i> <i>Классификация вредных привычек человека и способы их предупреждения и устранения средствами занятий физической культурой и спортом</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Факторы и условия появления вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и спорт как объективные условия профилактики и искоренения вредных привычек»

Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	Основные дидактические линии. Ознакомление с современными представлениями о личной гигиене человека, её значении в поддержании и сохранении здоровья человека. Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека	Готовить сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека». Раскрывать содержание основных правил личной гигиены и объяснять их оздоровительную направленность
Закаливание организма	Основные дидактические линии. Способы закаливания и его лечебные свойства. Профилактика безопасности во время проведения закаливающих процедур	Готовить сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства закаливающих процедур». Готовить сообщения и презентации по теме «Способы закаливания организма и правила его организации и проведения». Проводить самостоятельно процедуры закаливания с учётом индивидуальных показателей здоровья
Баньные процедуры	Основные дидактические линии. Ознакомление с научными данными о пользе банных процедур, их лечебными свойствами.	Объяснять оздоровительные свойства банных процедур, раскрывать правила их безопасного использования.

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>Правила организации и проведения банных процедур в зависимости от показателей индивидуального здоровья</i>	Проводить банные процедуры с учётом показателей индивидуального здоровья. Готовить сообщения и презентации по теме «Национальные бани народов Российской Федерации»
Тема 1.3.2. Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека	Основные направления развития оздоровительной физической культуры. Основные дидактические линии. <i>Современные представления о движении фитнес и его «философия успеха».</i> <i>Ознакомление с основными направлениями фитнес-программ, реализуемых в разных возрастных группах</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Движение фитнес как интегральное направление оздоровительной физической культуры». Готовить сообщения и презентации по теме «Характеристика наиболее популярных направлений фитнес-программ»
Ритмическая гимнастика	Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с историей и со-</i>	Выделять отличительные признаки ритмической гимнастики, анализи-

	временным развитием ритмической гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками, отличающими её от других видов гимнастики. Ознакомление с содержанием занятий ритмической гимнастикой и особенностями их планирования	ровать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»
Аэробная гимнастика	Основные дидактические линии. Ознакомление с историей и современным развитием аэробной гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками, отличающими её от других видов гимнастики. Ознакомление с содержанием занятий аэробной гимнастикой и особенностями их планирования	Выделять отличительные признаки аэробной гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Аэробная гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»
Силовая гимнастика (шейпинг)	Основные дидактические линии. Ознакомление с историей и современным развитием силовой гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками,	Выделять отличительные признаки силовой гимнастики (шейпинга), анализировать её оздоровительные свойства.

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>отличающими её от других видов гимнастики. Ознакомление с содержанием занятий силовой гимнастикой и особенностями их планирования</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «Шейпинг как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»
Атлетическая гимнастика	Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с историей и современным развитием атлетической гимнастики, её оздоровительными свойствами и признаками, отличающими её от других видов гимнастики. Ознакомление с содержанием занятий атлетической гимнастикой и особенностями их планирования</i>	Выделять отличительные признаки атлетической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»
Стретчинг	Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с историей и современным развитием стретчинга</i>	Выделять отличительные признаки стретчинга, анализировать его оздоровительные свойства.

	га как направления оздоровительной физической культуры, его оздоровительными свойствами и признаками, отличающими его от других направлений оздоровительной физической культуры. Ознакомление с содержанием занятий стретчингом и особенностями их планирования	Готовить сообщения и презентации по теме «Стретчинг как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры»
Тема 1.3.3. Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом	Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Основные дидактические линии. Ознакомление с правилами техники безопасности, позволяющими снизить риск получения травм на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом	Раскрывать основные правила техники безопасности, выделять их направленность на предупреждение возможных травм и ушибов. Руководствоваться правилами предупреждения травматизма при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом
Оказание первой помощи при травмах и ушибах	Основные дидактические линии. Характеристика травм и возможные причины их появления, правила и способы первой помощи при их появлении	Выявлять признаки травм и классифицировать их по степени тяжести. Объяснять и демонстрировать способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении.

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Руководствоваться требованиями предупреждения солнечного и теплого удара, правилами поведения при их возникновении
2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (12 ч)		
2.2. Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом (12 ч) Тема 2.2.1. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели	Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Основные дидактические линии. <i>Классификация оздоровительных мероприятий по признакам их оздоровительной направленности, способы организации и определение места проведения в режиме дня (утренняя зарядка, водные процедуры, физкультминутка и физкультпауза, процедуры релаксации)</i>	Определять целевую направленность оздоровительных мероприятий, включать их в индивидуальный режим дня

Методика релаксации Э. Джекобсона	Основные дидактические линии. Ознакомление с оздоровительной направленностью методики Э. Джекобсона, организацией сеансов релаксации и техникой выполнения упражнений этой методики	Владеть техникой выполнения упражнений по методике Э. Джекобсона, объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этой методики. Выполнять сеансы релаксации в режиме учебного дня и учебной недели
Аутогенная тренировка И. Шульца	Основные дидактические линии. Ознакомление с оздоровительной направленностью аутогенной тренировки И. Шульца, организацией сеансов и техникой выполнения её упражнений	Владеть техникой выполнения упражнений аутогенной тренировки И. Шульца, объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием упражнений этого вида тренировки. Выполнять сеансы аутогенной тренировки в режиме учебного дня и учебной недели
Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	Основные дидактические линии. Ознакомление с оздоровительной направленностью дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, организацией сеансов и техникой выполнения её упражнений	Владеть техникой выполнения упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этого вида гимнастики.

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Выполнять сеансы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели
Синхροгимнастика по методу «Ключ»	Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с оздоровительной направленностью синхροгимнастики по методу «Ключ» (автор Х. М. Алиев), организацией сеансов и техникой выполнения её упражнений</i>	Владеть техникой выполнения упражнений синхροгимнастики по методу «Ключ», объяснять оздоровительную направленность оздоровительных сеансов с использованием этого вида гимнастики. Выполнять сеансы синхροгимнастики в режиме учебного дня и учебной недели
Массаж как форма оздоровительной физической культуры	Основные дидактические линии. <i>Ознакомление с оздоровительной направленностью сеансов самомассажа, его гигиеническими приёмами и массажными приёмами.</i>	Готовить сообщения и презентации по теме «История и развитие современного массажа». Готовить сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства массажа и самомассажа».

	Овладение техникой приёмов самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание)	Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом
Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег	Основные дидактические линии. Ознакомление с оздоровительной направленностью занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбор нагрузок с учётом индивидуальных показателей здоровья и физической подготовленности	Разрабатывать содержание и проводить физическую нагрузку для индивидуальных занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, пользоваться рекомендациями по контролю состояния организма во время этих занятий
Банная процедура	Основные дидактические линии. Ознакомление с проведением банных процедур в соответствии с индивидуальными показателями здоровья, правилами контроля и дозирования временных и температурных режимов. Приёмы и правила парения с использованием банного веника	Применять банную процедуру в качестве средства укрепления здоровья, использовать рекомендации по их проведению. Соблюдать правила контроля температурного и временного режима банной процедуры, подбирать их с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического состояния. Использовать приёмы парения веником во время проведения банных

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		процедур, руководствоваться рекомендациями и правилами их выполнения
Тема 2.2.2. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса. Основные дидактические линии. Ознакомление с самостоятельной подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО как сложноорганизованной системой тренировочных занятий, включающих в себя техническую и физическую подготовку. Ознакомление с особенностями планирования тренировочных занятий в годичном цикле учебного года	Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, использовать принципы спортивной тренировки для планирования годичного цикла тренировок
Техническая подготовка	Основные дидактические линии. Ознакомление с основами органи-	Составлять содержание комплексных тренировочных занятий с ре-

	зации технической подготовки в процессе занятий по самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения обязательных тестовых упражнений комплекса ГТО пятой ступени. Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО пятой ступени по выбору	шением задач по самостоятельному освоению и совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО, планировать их системную организацию в соответствии с принципами спортивной тренировки. Анализировать технику выполнения тестовых упражнений, находить ошибки и исправлять их в процессе самостоятельных занятий технической подготовки. Выполнять технически правильно тестовые упражнения во время сдачи норм комплекса ГТО
Физическая подготовка	Основные дидактические линии. Ознакомление с основами организации физической подготовки в процессе занятий по самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Ознакомление с примерным планированием содержания и направленности тренировочных занятий физической подготовкой в годич-	Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств, ориентированных на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО, использовать средства базовых видов спорта для целенаправленного процесса физической подготовки. Проектировать результаты достижения нормативных требований с

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	ном цикле, расчёта динамики повыше-ния результатов в тестовых упражнениях	учётom индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности, выполнять обязательные тестовые упражнения и упражнения по выбору
Развитие физических качеств средствами из базовых видов спорта	Основные дидактические линии. Гимнастика с основами акробатики: упражнения на развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. Лёгкая атлетика: упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки: упражнения на развитие выносливости, силы, координации движений. Баскетбол: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости и координации движений.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств из базовых видов спорта

	<i>Футбол: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости</i>	
3. Физическое совершенствование (62 ч)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Тема 3.1.1. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Основные дидактические линии. Упражнения для улучшения носового дыхания. Упражнения для снижения массы тела. Упражнения для профилактики целлюлита. Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы за компьютером	Подбирать содержание и дозировать физические нагрузки для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (24 ч) Тема 3.2.1. Футбол	Основные дидактические линии. Закрепление основных технических приёмов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по футболу	Выполнять технические приёмы и действия игры в футбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства

Разделы и темы примерной рабочей программы	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Тема 3.2.2. Баскетбол	<i>Основные дидактические линии.</i> Закрепление основных техниче- ских приёмов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнова- ний по баскетболу	Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, прини- мать участие в учебной и соревно- вательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства
Тема 3.2.3. Волейбол	<i>Основные дидактические линии.</i> Закрепление основных техниче- ских приёмов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнова- ний по волейболу	Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, прини- мать участие в учебной и соревно- вательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства
3.3. Прикладно-ориентиро- ванная физкультурная дея- тельность (36 ч)	Самостраховка. <i>Основные дидактические линии.</i> Ознакомление с техникой при- ёмов самостраховки (падение впе- рёд, назад и на бок). Освоение техники приёмов само- страховки, этапы обучения и их содержание	Выполнять технические приёмы и действия в самостраховке, демон- стрировать их в процессе учебной деятельности

Стойки и захваты	Основные дидактические линии. Ознакомление с техникой стоек и захватов. Освоение техники стоек и захватов, этапы обучения и их содержание	Выполнять технику стоек и захватов, демонстрировать их в процессе учебной деятельности
Броски и удержания	Основные дидактические линии. Ознакомление с техникой бросков и удержания. Освоение техники бросков и удержания, этапы обучения и их содержание	Выполнять технику бросков и удержания, демонстрировать их в процессе учебной деятельности

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебником для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 10–11 классы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26–30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования	Д	Стандарт, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования	Д	
1.3	Примерные рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством просвещения Российской Федерации

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе» и др.
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видео-кассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видеоходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение общеобразовательной организации

4.10	Цифровая видеокамера		Д	Могут входить в материально-техническое оснащение общеобразовательной организации
4.11	Цифровая фотокамера		Д	
4.12	Мультимедиапроектор		Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)		Д	Минимальные размеры 1,25×1,25 м
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика				
5.1	Стенка гимнастическая		Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое		Г	
5.4	Козёл гимнастический		Г	
5.5	Конь гимнастический		Г	
5.6	Перекладина гимнастическая		Г	
5.7	Брусья гимнастические, разновысокие		Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные		Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.12	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, бруссы, мишени для метания
5.13	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.14	Скамья атлетическая вертикальная		
5.15	Скамья атлетическая наклонная		
5.16	Стойка для штанги		
5.17	Штанги тренировочные		
5.18	Гантели наборные		

5.19	Коврик гимнастический	К		
5.20	Станок хореографический	Г		
5.21	Акробатическая дорожка	Г		
5.22	Покрытие для борцовского ковра			
5.23	Маты гимнастические			
5.24	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г		
5.25	Мяч малый (теннисный)	К		
5.26	Скакалка гимнастическая	К		
5.27	Мяч малый (мягкий)	К		
5.28	Палка гимнастическая	К		
5.29	Обруч гимнастический	К		
5.30	Коврики массажные	Г		
5.31	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д		

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
5.32	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивно-го инвентаря
5.33	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.34	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.35	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.36	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.37	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.38	Лента финишная	Д	
5.39	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	

5.40	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.41	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.42	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.43	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.44	Мячи баскетбольные	Г	
5.45	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.46	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.47	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.48	Сетка волейбольная	Д	
5.49	Мячи волейбольные	Г	
5.50	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.51	Табло перекидное	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
5.52	Ворота для мини-футбола	Д	
5.53	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.54	Мячи футбольные	Г	
5.55	Номера нагрудные	Г	
5.56	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.57	Пульсометр	Г	
5.58	Шагомер электронный	Г	
5.59	Комплект динамометров ручных	Д	
5.60	Динамометр становой	Д	
5.61	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	

5.62	Тонометр автоматический	Д	
5.63	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.64	Аптечка медицинская		
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.65	Доска аудиторная с магнитной поверхностью		Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи среднего общего образования по физической культуре	7
Общая характеристика курса	10
Место учебного предмета в учебном плане	15
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	16
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	17
Планируемые результаты	22
Содержание курса	25
Тематическое планирование	31
Учебно-методическое обеспечение	76
Материально-техническое обеспечение	76



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Примерные рабочие программы
10–11 классы**

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Редакция ОБЖ и физической культуры

Заведующий редакцией И. А. Сафронова

Ответственный за выпуск А. А. Панченко

Редактор А. А. Панченко

Художественный редактор Ю. Н. Кобосова

Техническое редактирование и компьютерная вёрстка

Н. А. Разворотневой

Корректор Н. В. Белозёрова

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01.

Подписано в печать 21.09.2020. Формат 60×90^{1/16}.

Гарнитура SchoolBookCSanPin. Уч.-изд. л. 5,75.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва,

ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3,

этаж 4, помещение I.

Предложения по оформлению и содержанию учебников —
электронная почта «Горячей линии» — frp@prosv.ru.



Дополнительные материалы
к УМК размещены в электронном
каталоге издательства «Просвещение»
на интернет-ресурсе **www.prosv.ru**

«Просвещение»

Состав завершённой предметной линии «Физическая культура» для 10–11 классов

- ♦ Физическая культура. 10–11 классы

Состав УМК «Физическая культура» для 10–11 классов

♦ Примерные рабочие программы

- ♦ Учебник
- ♦ Уроки физической культуры.
Методические рекомендации

Полный ассортимент продукции издательства
«Просвещение» вы можете приобрести
в официальном интернет-магазине
shop.prosv.ru:

- низкие цены;
- оперативная доставка по всей России;
- защита от подделок;
- привилегии постоянным покупателям;
- разнообразные акции в течение всего года.

ISBN 978-5-09-079259-2



9 785090 792592



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

www.prosv.ru



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575969

Владелец Бензар Инна Геннадьевна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022