**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Хатангская средняя школа №1 ‌‌**

**‌****Федеральная рабочая программа основного общего образования‌**​



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель методического объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Потапкова Ю.В.№81/2 от «31» 08.2024 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Елизарьева М.В№81/2 от «31» 08.2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор ТМКОУ "ХСШ№1"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Токаренко А.И№81/2 от «31» 08.2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3359626)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

**Хатанга‌** **2024‌**​ **г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программапофизическойкультуренауровнесреднегообщегообразования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательнойпрограммысреднегообщегообразования,представленныхвФГОССОО,атакженаосновехарактеристикипланируемыхрезультатов духовно-нравственногоразвития,воспитанияисоциализацииобучающихся, представленной в федеральной рабочей программевоспитания.

Программа по физической культуре для 10 классовобщеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требованийФГОССООираскрываетихреализациючерезконкретноесодержание.

При создании программы по физической культуреучитывались потребности современногороссийскогообществавфизическикрепкомидееспособном подрастающемпоколении,способномактивновключатьсявразнообразныеформы здоровогообразажизни,умеющемиспользоватьценностифизическойкультуры дляукрепления,поддержанияздоровьяисохраненияактивноготворческого долголетия.

Впрограммепофизическойкультуренашлисвоиотраженияобъективносложившиесяреалиисовременногосоциокультурногоразвитияроссийского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требованияродителей,учителейиметодистовксовершенствованиюсодержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-
воспитательный процесс.

Приформированииосновпрограммыпофизическойкультуреиспользовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качествличности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепцияформированияуниверсальныхучебныхдействий,определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное ихвключениев культурную и общественную жизнь страны;

концепцияформированияключевыхкомпетенций,устанавливающаяосновусаморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывногообразования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»,
ориентирующаяучебно-воспитательный процесс навнедрение новых технологий иинновационныхподходоввобучениидвигательнымдействиям,укреплении

здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая

культура», обосновывающая направленность учебных программ наформирование целостнойличностиучащихся,потребностьвбережномотношенииксвоемуздоровью и ведению здоровогообраза жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическаякультура»вкачествесредстваподготовкиучащихсякпредстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных иадаптивныхвозможностейсистеморганизма,развитиюжизненноважных физических качеств.

Программаобеспечиваетпреемственностьсфедеральнойобразовательной программойосновногообщегообразованияипредусматриваетзавершение полного курса обучения обучающихся вобласти физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формированиеразносторонней, физически развитой личности, способной активно использоватьценностифизическойкультурыдляукрепленияидлительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается сформированием потребностиучащихсявздоровомобразежизни,дальнейшемнакоплении практического опыта по использованию современных систем физической культурывсоответствиисличнымиинтересамиииндивидуальнымипоказателями здоровья,особенностямипредстоящейучебнойитрудовойдеятельности.Данная цельреализуетсявпрограммепофизическойкультурепотрёмосновным направлениям.

Развивающаянаправленность определяетсявектором развитияфизических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением егонадёжности,защитныхиадаптивныхсвойств.Предполагаемымрезультатом даннойнаправленностистановитсядостижениеобучающимисяоптимальногоуровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса«Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно–достиженческойиприкладно–ориентированнойфизической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержанияфизическихупражненийразнойфункциональнойнаправленности, совершенствованиятехнико-тактическихдействийвигровыхвидахспорта. Результатомэтогонаправленияпредстаютумениявпланированиисодержания активногоотдыхаидосугавструктурнойорганизацииздоровогообразажизни, навыкивпроведениисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой, уменияконтролироватьсостояниездоровья,физическоеразвитиеифизическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальнойсущностифизическойкультуры,еёместеи роли вжизнедеятельностисовременногочеловека,воспитаниисоциальнозначимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практическихрезультатовданной направленности можно выделить приобщениеучащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействиявовремясовместнойучебной,игровойисоревновательной деятельности,стремлениекфизическомусовершенствованиюиукреплению здоровья.

Центральнойидеейконструированияпрограммыпофизическойкультуреиеё планируемыхрезультатовнауровнесреднегообщегообразованияявляется воспитание целостной личности учащихся,обеспечениеединствавразвитииихфизической,психическойисоциальнойприроды.Реализацияэтойидеистановитсявозможнойнаосновесистемно-структурнойорганизации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью сеёбазовымикомпонентами:информационным(знанияо физическойкультуре), операциональным(способысамостоятельнойдеятельности)имотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимогосмысласодержание программы по физической культурепредставляетсясистемоймодулей,которыеструктурнымикомпонентамивходят враздел«Физическоесовершенствование».

Инвариантныемодуливключаютвсебясодержаниебазовыхвидовспорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной

подготовки сучётом климатическихусловий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта изфедеральнойрабочейпрограммыпофизическойкультуре),спортивныхигр, атлетическихединоборств.Данныемодуливсвоёмпредметном содержанииориентируютсянавсестороннююфизическуюподготовленность учащихся,освоениеимитехническихдействийифизическихупражнений, содействующихобогащению двигательногоопыта.

Вариативныемодулиобъединенывпрограммепофизическойкультуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатываетсяобразовательнойорганизациейнаосновефедеральнойрабочей программыпофизическойкультуредляобщеобразовательныхорганизаций. Основнойсодержательнойнаправленностьювариативныхмодулейявляется подготовкаучащихсяквыполнениюнормативныхтребованийВсероссийского физкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»,активное вовлечение ихвсоревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательнойорганизациимодуль«Спортивнаяифизическаяподготовка» можетразрабатыватьсяучителямифизическойкультурынаосновесодержания базовойфизическойподготовки,национальныхвидовспорта,современных оздоровительныхсистем.Внастоящейпрограммепофизическойкультуревпомощьучителямфизическойкультурыврамкахданногомодуляпредлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общеечислочасов,рекомендованныхдляизученияфизическойкультуры,– 136 часов:в10классе– 68часа(2часавнеделю),в11классе–68часа(2 часавнеделю).Общеечислочасов,рекомендованныхдляизучениявариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 часв неделю), в 11 классе –34 часа (1часв неделю).

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базоваяфизическаяподготовка»,могутбытьреализованывформесетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, наспортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Длябесснежных районовРоссийскойФедерации,атакжепри отсутствии должныхусловийдопускаетсязаменять раздел «Лыжныегонки» углублённым освоением содержания разделов«Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**10 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культурыкаксоциальногоявления,характеристикаосновныхнаправлений еёразвития(индивидуальная,национальная,мировая).Культуракакспособ развитиячеловека,еёсвязьсусловиямижизниидеятельности.Физическая культуракакявлениекультуры,связанноеспреобразованиемфизическойприроды человека.

Характеристикасистемной организации физической культуры всовременном обществе, основные направления её развития и формы организации
(оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-
достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду иобороне»какосноваприкладно-ориентированнойфизическойкультуры,история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристикаструктурнойорганизациикомплекса«Готовктрудуиобороне» всовременномобществе,нормативныетребованияпятойступенидляучащихся 16–17 лет.

ЗаконодательныеосновыразвитияфизическойкультурывРоссийской Федерации.Извлеченияизстатей,касающихсясоблюденияправиобязанностей гражданвзанятияхфизическойкультуройиспортом:Федеральныйзакон «ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»от4 декабря2007г.№329-ФЗ,Федеральныйзакон«ОбобразованиивРоссийскойФедерации» от 29 декабря2012 г. №373-ФЗ.

Физическаякультуракаксредствоукрепленияздоровьячеловека.Здоровье какбазоваяценностьчеловекаиобщества.Характеристикаосновныхкомпонентов здоровья,ихсвязьсзанятиямифизическойкультурой.Общиепредставленияобисториииразвитиипопулярныхсистемоздоровительной физическойкультуры, их целевая ориентация и предметноесодержание.

**Способы самостоятельной двигательной деятельности**

Физкультурно-оздоровительныемероприятияв условияхактивногоотдыхаидосуга.Общеепредставлениеовидахиформахдеятельностивструктурной организации образажизнисовременного человека(профессиональная,бытовая идосуговая).Основныетипыивидыактивногоотдыха,ихцелевоепредназначение исодержательное наполнение. Кондиционнаятренировкакаксистемнаяорганизациякомплексныхицелевых занятийоздоровительнойфизическойкультурой,особенностипланирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинскийосмотр учащихсякакнеобходимоеусловиедляорганизации самостоятельныхзанятийоздоровительнойфизическойкультурой.Контроль текущего состояния организмас помощью пробы Руфье, характеристикаспособов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системесамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,цельизадачиконтроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.Упражненияоздоровительной

гимнастикикаксредствопрофилактикинарушенияосанкииоргановзрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работеза компьютером.

Атлетическаяиаэробнаягимнастикакаксовременныеоздоровительные системыфизическойкультуры:цель,задачи,формыорганизации.Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планированиисистемной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол.Техникавыполненияигровыхдействий:вбрасываниемячаслицевой линии,способыовладениямячомпри«спорноммяче»,выполнение штрафныхбросков.Выполнениеправил3–8–24секундывусловияхигровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол.Техникавыполненияигровыхдействий:«постановкаблока», атакующийудар(сместаивдвижении).Тактическиедействиявзащите и нападении.Закрепление правил игры вусловиях игровой и учебной деятельности.

Модуль«Спортивнаяифизическаяподготовка».Техническаяиспециальная физическаяподготовкапоизбранномувидуспорта,выполнениесоревновательных действийвстандартныхивариативных условиях.Физическаяподготовка квыполнениюнормативовкомплекса«Готовктрудуиобороне»сиспользованием средств базовой физической подготовки, видовспорта и оздоровительныхсистем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этнических игр.

**ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»** Общаяфизическаяподготовка.Развитиесиловыхспособностей.Комплексы

общеразвивающихилокальновоздействующихупражнений,отягощённыхвесом собственноготелаисиспользованиемдополнительныхсредств(гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).

Комплексы упражнений натренажёрныхустройствах.Упражнениянагимнастическихснарядах(брусьях, перекладинах,гимнастическойстенкеидругих).Броскинабивногомячадвумя иоднойрукойизположенийстояисидя(вверх,вперёд,назад,встороны,снизу исбоку,отгруди,из-заголовы).Прыжковыеупражнениясдополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки черезскакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительнымотягощением (в горкуисгорки,накороткиедистанции,эстафеты).Передвиженияввисеиупоре наруках.Лазанье(поканату,погимнастическойстенкесдополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом наспине).Подвижныеигрыссиловойнаправленностью(импровизированный баскетболс набивным мячом и другое).

Развитиескоростныхспособностей.Бегнаместевмаксимальномтемпе (вупореогимнастическуюстенкуибезупора).Челночныйбег.Бегпоразметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальнойчастотой шагов (10–15 м). Бег сускорениями изразныхисходных положений.Бегсмаксимальнойскоростьюисобираниеммалыхпредметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения подифференцированномусигналу.Метаниемалыхмячейподвижущимся мишеням(катящейся,раскачивающейся,летящей).Ловлятеннисногомячапосле отскокаот пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мячавпарах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногамисускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки черезскакалку наместе и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей всебя прыжки наразную высоту и длину, поразметке, бегсмаксимальнойскоростьювразныхнаправленияхиспреодолениемопор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов
(легкоатлетическихстоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных навысоте). Эстафетыиподвижныеигрысоскоростнойнаправленностью.Технические действияизбазовыхвидовспорта,выполняемыесмаксимальнойскоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах врежимахумеренной и большой интенсивности.Повторный бег и передвижение налыжахврежимахмаксимальнойисубмаксимальнойинтенсивности.Кроссовый бег и марш-бросок налыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мяча. Жонглирование

гимнастическойпалкой.Жонглированиеволейбольныммячомголовой.Метание малых и больших мячей вмишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения повозвышеннойинаклонной,ограниченнойпоширинеопоре(безпредмета испредметомнаголове).Упражнениявстатическомравновесии.Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.Упражнениенаточностьдифференцированиямышечныхусилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитиегибкости.Комплексыобщеразвивающихупражнений(активных ипассивных),выполняемыхсбольшойамплитудойдвижений.Упражнениянарастяжениеирасслаблениемышц.Специальныеупражнениядляразвития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные

и обрядовые игры. Технические действия национальныхвидовспорта.
**Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»**

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторонысвозрастающейамплитудойдвиженийвположениистоя,сидя,сидяногивстороны.Упражнениясгимнастическойпалкой(укороченнойскакалкой) для развития подвижности плечевого сустававыкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,тазобедренныхиколенныхсуставовдляразвитияподвижности позвоночногостолба.Комплексыактивныхипассивныхупражненийсбольшой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки понаклоннойплоскости,преодолениепрепятствийпрыжкомсопоройнаруку, безопорнымпрыжком,быстрымлазаньем.Броскитеннисногомячаправойилевой рукойв подвижную и неподвижную мишень, с местаисразбега. Касание правой илевойногоймишеней,подвешенныхна разнойвысоте,сместаис разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитиесиловыхспособностей.Подтягиваниеввисеиотжиманиевупоре. Передвиженияввисеиупоренарукахнаперекладине(мальчики),подтягиваниеввисестоя(лёжа)нанизкойперекладине(девочки),отжиманияв упорелёжасизменяющейсявысотойопорыдлярукиног,отжиманиев упоренанизких брусьях,поднимание ногввисе нагимнастическойстенкедопосильнойвысоты, изположениялёжанагимнастическомкозле(ногизафиксированы)сгибание туловищасразличнойамплитудойдвижений(наживотеинаспине),комплексы упражненийсгантелямисиндивидуальноподобранноймассой(движенияруками, поворотынаместе,наклоны,подскокисовзмахомрук),метаниенабивногомяча изразличныхисходныхположений,комплексыупражненийизбирательного воздействиянаотдельныемышечныегруппы(сувеличивающимсятемпом движенийбезпотерикачествавыполнения),элементыатлетическойгимнастики (по типу«подкачки»), приседания наодной ноге«пистолетом» (сопорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемыев режимеумереннойинтенсивности всочетанииснапряжением мышцификсациейположенийтела.Повторноевыполнениегимнастическихупражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).Комплексыупражненийс отягощением,выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

**Модуль «Лёгкая атлетика»**

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме

повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег сравномерной скоростью вразных зонах интенсивности. Повторный бегспрепятствиямивмаксимальномтемпе.Равномерныйповторныйбег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением врежиме«доотказа».

Развитиесиловыхспособностей.Специальныепрыжковые упражнения сдополнительнымотягощением.Прыжкивверхсдоставаниемподвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением вразныестороны). Запрыгиваниеспоследующимспрыгиванием.Прыжкивглубинупометодуударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бегспрепятствиями.Бегвгоркусдополнительнымотягощениемибезнего. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощениемнамышечныегруппы.Комплексысиловыхупражненийпометоду круговой тренировки.

Развитиескоростныхспособностей.Бегнаместесмаксимальнойскоростьюитемпомсопоройнарукиибезопоры.Максимальныйбегвгоркуисгорки. Повторныйбегнакороткиедистанциисмаксимальнойскоростью(попрямой, на повороте и состарта). Бег с максимальной скоростью «сходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, имногоскоки,переходящиевбегсускорением.Подвижныеиспортивныеигры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражненийнаразвитиекоординации(разрабатываютсянаосновеучебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Модуль «Зимние видыспорта»**

Развитиевыносливости.Передвиженияналыжахсравномернойскоростью

в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,

ссоревновательной скоростью.

Развитиесиловыхспособностей. Передвижениеналыжахпоотлогомусклонусдополнительнымотягощением.Скоростнойподъёмступающимискользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в«транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спускахналыжах, проезд через«ворота» и преодоление небольших трамплинов.

**Модуль «Спортивныеигры»**

Баскетбол.Развитиескоростныхспособностей.Ходьбаибегв различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками ивыполнениемразличныхзаданий(например,прыжкивверх,назад,вправо, влево, приседания).Ускорениясизменениемнаправлениядвижения.Бегсмаксимальной частотой(темпом)шаговсопоройнарукиибезопоры.Выпрыгиваниевверхсдоставаниемориентировлевой(правой)рукой.Челночныйбег(чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).Бегсмаксимальнойскоростьюспредварительнымвыполнениеммногоскоков. Передвижениясускорениямиимаксимальнойскоростьюприставнымишагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх наобеих ногах и наодной ногесместа исразбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мячадвумя рукамиот груди в максимальном темпе при встречном бегев колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м.Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитиесиловыхспособностей.Комплексыупражненийсдополнительным отягощениемнаосновныемышечныегруппы.Ходьбаипрыжкивглубоком приседе. Прыжки наодной ноге и обеих ногахс продвижением вперёд, покругу, «змейкой»,наместесповоротомна180и360.Прыжкичерезскакалкувмаксимальномтемпенаместеиспередвижением(сдополнительным отягощением и без него).Напрыгивание и спрыгиваниеспоследующим ускорением.Многоскокиспоследующимускорениеми ускорениеспоследующим выполнениеммногоскоков.Броскинабивногомячаизразличныхисходных положений,сразличнойтраекториейполётаоднойрукойи обеимируками,стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, суменьшающимсяинтерваломотдыха.Гладкийбегпометодунепрерывно-интервальногоупражнения.Гладкийбегврежимебольшойиумеренной интенсивности. Играв баскетболсувеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мячапо неподвижнойиподвижноймишени.Акробатические упражнения(двойные итройныекувыркивперёдиназад).Бегс«тенью»(повторениедвижений партнёра).Бегпогимнастическойскамейке,погимнастическомубревнуразной высоты.Прыжкипоразметкамсизменяющейсяамплитудойдвижений.Броски малогомячавстену однойрукой(обеимируками)споследующейеголовлей

(обеимирукамииоднойрукой)послеотскокаотстены(отпола).Ведениемяча

с изменяющейся по командескоростью и направлением передвижения.

Развитиесиловыхспособностей.Комплексыупражненийсдополнительным отягощениемнаосновныемышечныегруппы.Многоскокичерезпрепятствия. Спрыгиваниесвозвышеннойопорыспоследующимускорением,прыжкомвдлину иввысоту.Прыжкинаобеихногахсдополнительнымотягощением(вперёд,назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитиевыносливости.Равномерныйбегнасредниеидлинныедистанции.Повторныеускорениясуменьшающимсяинтерваломотдыха.Повторныйбег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.Гладкийбегврежиме непрерывно-интервальногометода.Передвижение налыжахврежиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПОФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГООБЩЕГО**
**ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Врезультатеизученияфизическойкультурынауровнесреднегообщего

образованияуобучающегосябудутсформированыследующие личностные результаты:

**1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного членароссийскогообщества;

осознаниесвоихконституционныхправиобязанностей,уважениезакона

и правопорядка;

принятиетрадиционныхнациональных,общечеловеческихгуманистических

и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать всамоуправлении вобразовательной организации;

умениевзаимодействоватьссоциальнымиинститутамивсоответствии

с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;
**2) патриотического воспитания:**

сформированностьроссийскойгражданскойидентичности,патриотизма, уваженияксвоемународу,чувстваответственностипередРодиной,гордости засвойкрай,своюРодину,свойязыкикультуру,прошлоеинастоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческомуиприродномунаследию,памятникам,традициямнародовРоссии,достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость,готовностьк служениюи защитеОтечества, ответственность заего судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этическогоповедения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,

ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознаниеличноговкладав построениеустойчивого будущего;

ответственноеотношениексвоимродителям,созданиюсемьинаоснове осознанногопринятияценностейсемейнойжизнивсоответствиистрадициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного

и технического творчества, спорта, труда, общественныхотношений;

способность восприниматьразличныевидыискусства,традицииитворчество

своего и других народов, ощущать эмоциональноевоздействие искусства;
убеждённостьвзначимостидляличностииобществаотечественного

и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовностьксамовыражениювразныхвидахискусства,стремлениепроявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированностьздоровогоибезопасногообразажизни,ответственного отношения к своемуздоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-
оздоровительной деятельностью;

активноенеприятиевредныхпривычекииныхформпричинениявреда физическому и психическомуздоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовностьктруду,осознаниеприобретённыхуменийинавыков,трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной

направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерескразличнымсферампрофессиональнойдеятельности,умение совершатьосознанныйвыборбудущейпрофессиииреализовыватьсобственные жизненные планы;

готовностьиспособностькобразованиюисамообразованиюнапротяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированностьэкологическойкультуры,пониманиевлияниясоциально-экономических процессов насостояние природной и социальной среды, осознание глобальногохарактера экологических проблем;

планированиеиосуществлениедействийвокружающейсреденаоснове знания целей устойчивогоразвития человечества;

активное неприятие действий, приносящихвред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия

предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширениеопыта деятельности экологической направленности.

**8) ценностинаучного познания:**

сформированностьмировоззрения,соответствующегосовременномууровню

развитиянаукииобщественнойпрактики,основанногонадиалогекультур, способствующегоосознанию своего местав поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия междулюдьми и познаниеммира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Врезультатеизученияфизическойкультурынауровнесреднегообщего

образования уобучающегосябудутсформированыпознавательныеуниверсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивныеуниверсальныеучебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**
**Базовые логические действия:**

самостоятельноформулироватьиактуализироватьпроблему,рассматривать еёвсесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определятьцелидеятельности,задаватьпараметрыикритерииихдостижения; выявлятьзакономерности и противоречия врассматриваемых явлениях;
разрабатыватьпланрешенияпроблемысучётоманализаимеющихся

материальных и нематериальныхресурсов;

вноситькоррективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатов

целям, оценивать риски последствий деятельности;

координироватьивыполнятьработувусловияхреального,виртуального

и комбинированноговзаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

**Базовыеисследовательские действия:**

владетьнавыкамиучебно-исследовательскойипроектнойдеятельности,

навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поискуметодов решенияпрактических задач,применению различных методов познания;

осуществлятьразличныевидыдеятельностипополучениюнового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формированиенаучноготипамышления,владениенаучнойтерминологией, ключевыми понятиямии методами;

ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательнойдеятельности и жизненныхситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезуеёрешения, находить аргументы для доказательствасвоихутверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализироватьполученныевходерешениязадачирезультаты,критическиоценивать их достоверность, прогнозировать изменениев новыхусловиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
осуществлятьцеленаправленныйпоискпереносасредствиспособовдействия

в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области

жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания изразных предметныхобластей;

выдвигать новые идеи,предлагать оригинальные подходы ирешения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативныерешения.

**Работасинформацией:**

владетьнавыкамиполученияинформацииизисточниковразныхтипов,

самостоятельно осуществлятьпоиск,анализ,систематизациюиинтерпретацию информации различныхвидов и форм представления;

создаватьтекстывразличныхформатахсучётомназначенияинформации ицелевойаудитории,выбираяоптимальнуюформупредставленияивизуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие

правовым и морально-этическим нормам;

использоватьсредстваинформационных икоммуникационных технологий

в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владетьнавыкамираспознаванияизащитыинформации,информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**
**Общение:**

осуществлять коммуникации вовсех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение

социальныхзнаков, распознавать предпосылки конфликтныхситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированновести диалог, уметь смягчать конфликтныеситуации;
развёрнутоилогичноизлагатьсвоюточкузрениясиспользованиемязыковых

средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**
**Самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы,ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательной деятельности и жизненныхситуациях;

самостоятельносоставлятьпланрешенияпроблемысучётомимеющихся ресурсов, собственныхвозможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета наосновеличных предпочтений;

делатьосознанныйвыбор,аргументироватьего,братьответственность зарешение;

оценивать приобретённый опыт;

способствоватьформированиюипроявлениюширокойэрудициивразных областяхзнаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**Самоконтроль, принятие себя и других:**

даватьоценкуновымситуациям,вноситькоррективывдеятельность,

оценивать соответствиерезультатов целям;

владетьнавыкамипознавательнойрефлексиикакосознаниемсовершаемых

действий и мыслительных процессов, ихрезультатов и оснований;

использоватьприёмырефлексиидляоценкиситуации,выбораверного

решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по ихснижению;

приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности; приниматьсебя,понимая свои недостатки и достоинства;

приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности; признаватьсвоё право и право других наошибку;

развивать способность понимать мирс позициидругого человека.

**Совместная деятельность:**

пониматьииспользоватьпреимуществакоманднойииндивидуальнойработы;

выбиратьтематикуиметодысовместныхдействийсучётомобщихинтересов, ивозможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действияпоеёдостижению:составлятьпландействий,распределятьролисучётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оцениватькачествовкладасвоегоикаждого участникакомандывобщий результат поразработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлятьпозитивноестратегическоеповедениевразличныхситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концуобучения ***в10 классе***обучающийся получит следующие предметные

результаты поотдельным темам программы по физической культуре:
**Раздел «Знания о физическойкультуре»:**

характеризовать физическую культуру как явление культуры, еёнаправления иформыорганизации,рольизначениевжизнисовременногочеловекаиобщества;ориентироватьсяв основных статьях Федерального закона «Офизической
культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими приорганизацииактивногоотдыхавразнообразныхформахфизкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем

физическойкультурыиздоровьячеловека,раскрыватьихцелевоеназначение иформыорганизации,возможностьиспользоватьдлясамостоятельныхзанятий сучётом индивидуальных интересов и функциональныхвозможностей.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

проектироватьдосуговуюдеятельностьсвключениемвеёсодержание

разнообразныхформактивногоотдыха,тренировочныхиоздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролироватьпоказателииндивидуального здоровьяифункционального состояния организма, использовать их при планировании содержания инаправленностисамостоятельныхзанятийкондиционнойтренировкой,оценкееё эффективности;

планироватьсистемнуюорганизациюзанятийкондиционнойтренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействийнаповышениефизическойработоспособностиивыполнениенорм Комплекса«Готов к труду и обороне».

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

выполнятьупражнениякорригирующейипрофилактическойнаправленности,

использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительныхзанятий;

выполнятькомплексыупражненийизсовременныхсистемоздоровительной физическойкультуры,использоватьихдлясамостоятельныхзанятийсучётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их

в планировании кондиционной тренировки;

демонстрироватьосновныетехническиеитактическиедействиявигровых видахспортавусловияхучебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство поодному изосвоенныхвидов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрироватьприростыпоказателейвразвитииосновныхфизических качеств, результатовв тестовых заданиях Комплекса«Готов к труду и обороне».