

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

Планируемые личностные результаты освоения ООП отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;)

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные системы физического воспитания.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки.

Прикладная физическая подготовка

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 метров) с учётом времени.	1
5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
6	Бег на средние дистанции.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Предупреждении профилактики заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
10	Кроссовый бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Инструктаж по охране труда.	1
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1
15	Броски в кольцо.	1
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
20	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
23	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
28	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика	1
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика.	1

30	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
31	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные	1
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений.	1
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1
37	Приемы страховки и самостраховки.	1
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
39	Комбинации на спортивных снарядах	1
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных	1
	акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	
44	Гимнастические упражнения.	1
45		1
46	Тест на гибкость.	1
47	Опорные прыжки.	1
48	Опорные прыжки.	1
49	Инструктаж по охране труда.	1
50	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
51	Бег в равномерном темпе.	1
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1
53	Оздоровительные ходьба и бег.	1
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
56	Бег по пересеченной местности	1
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1
58	Техника выполнения низкого старта.	1
59	Техника передачи эстафетной палочки.	1
60	Комплекс упражнений на гибкость.	1
61	Специальные беговые упражнения	1
62	Подтягивание на высокой перекладине	1
63	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1

66	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе.	1
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1
72	Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности.	1
73	Игра волейбол.	1
74	Игра волейбол.	1
75	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в футболе.	1
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1
79	Инструктаж по охране труда.	1
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1
82	Челночный бег.	1
83	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
84	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
85	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1
86	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1
87	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
88	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1
89	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
90	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования.	1
91	Эстафетный бег.	1
92	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1
93	Метание гранаты.	1
94	Метание гранаты.	1
95	Прикладное плавание.	1
96	Основные способы плавания.	1
97	Совершенствование техники плавания на груди и спине.	1
98	Совершенствование техники плавания боку с грузом в руке.	1
99	Совершенствование техники барьерного бега	1
100	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
101	Игра волейбол.	1
102	Игра волейбол.	1