МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МАОУ «Лицей № 11»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 от 21.08.2023 Председатель МО Гергель С.В.	***«Согласовано»*** на заседании НМС Протокол № 1 от 23.08.2023 Председатель НМС Майборода Т.А.	***«Утверждено»*** Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 521 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 2299654)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Учитель: Бондаренко С.Г.
Класс: 10 «А» класс

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 68 часов.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	22	16	68
Контрольные работы	1	1	1	1	1

Ростов-на-Дону
2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 «А» класса **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 04.08.2023 № 479-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 24.01.2023 № 824-ЗС).
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г.№413».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Основная образовательная программа среднего общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2023-2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 10.08.2023 № 497.

Реализация Донского регионального компонента *(ДРК)* происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10-12% от общего количества часов).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры в 10–11 классах основного среднего образования на базовом уровне в учебном плане отводится 68 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 10 классе «А» в рамках организации контроля за реализацией программы используются следующие виды письменных работ: контрольная работа (4)

Учебная программа **рассчитана на 68 часов.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 10 классе «А» составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и **реализуется за 68 часов.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, нынешних правил и прав граждан при занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство снижения здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярной системы оздоровительной физической культуры, их целевой направленности и предметного содержания.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в различных настройках слота. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные приёмы в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и визуальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

1) **высшее образование**:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принцем;
- готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;
- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания** :

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность морального сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания** :

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в новаторстве личности и общества отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качества творческой личности;

5) **физического воспитания** :

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в улучшении занятий, занятий
- спортивно-оздоровительной территорией;
- активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания**:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) **экологическое воспитание**:

- сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;
- активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности главной направленности.

8) **ценности научного познания** :

- сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

- самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;
- сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действий, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося формируются следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);
- сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;
- изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- интересоваться общением во всех существах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;
- дать оценку новой ситуации;
- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного цвета;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;
- оценить приобретенный опыт;
- содействие формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие приемы *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- доказывать свое право и право других признавать ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;
- совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;
- оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получает следующие предметные результаты по дополнительным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;
- придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- принять приросты показателей в развитии основных физических признаков, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Проектная исследовательская деятельность учащихся прописана в стандарте образования. Программы всех школьных предметов ориентированы на данный вид деятельности. Проектная деятельность учащихся становится все более актуальной в современной педагогике. И это не случайно, ведь именно в процессе правильной самостоятельной работы над созданием проекта лучше всего формируется культура умственного труда учеников. А повсеместная компьютеризация позволяет каждому учителю более творчески подходить к разработке своих уроков, а также сделать образовательный процесс более интересным, разнообразным и современным.

Инструментом достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов являются универсальные учебные действия. Эффективным методом системно-деятельностного подхода является проектная деятельность.

Проектная деятельность является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы. Проект – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата.

Цель проектно-исследовательской деятельности учащихся в рамках новых ФГОС:

- формирование универсальных учебных действий. Использование проектно-исследовательской деятельности на уроках и во внеурочной деятельности является средством формирования универсальных учебных действий, которые в свою очередь:
- обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения,
- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения,
- уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;
- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать с взрослыми и сверстниками.

Умение учиться

- обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;

- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков;
- формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.
  К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:
- повышение мотивации учащихся при решении задач;
- развитие творческих способностей;
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
- формирование чувства ответственности;
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся .

Основной принцип работы в условиях проектной деятельности – опережающее самостоятельное ознакомление школьников с учебным материалом и коллективное обсуждение на уроках полученных результатов, которые оформляются в виде определений и теорем. В этом случае урок полностью утрачивает свои традиционные основания и становится новой формой общения учителя и учащихся в плане производства нового для учеников знания.

Типы заданий, предлагаемых ученикам в ходе проекта:
- практические задания (измерения, черчения с помощью чертежных инструментов, разрезания, сгибания, рисования и др.)
- практические задачи – задачи прикладного характера;
- проблемные вопросы, ориентированные на формирование умений выдвигать гипотезы, объяснять факты, обосновывать выводы;
- теоретические задания на поиск и конспектирование информации, ее анализ, обобщение и т.п.;
- задачи - совокупность заданий на использование общих для них теоретических сведений.

Основные этапы организации проектной деятельности учащихся .

1. **Подготовка** к выполнению проекта (формирование групп, выдача заданий. Выбор темы и целей проекта; определение количества участников проекта). Учащиеся обсуждают тему с учителем, получают при необходимости дополнительную информацию, устанавливают цели: учитель знакомит учащихся с сутью проектной деятельности, мотивирует учащихся, помогает в постановке целей.
2. **Планирование** работы (распределение обязанностей, определение времени индивидуальной работы). Определение источников информации; планирование способов сбора и анализа информации; планирование итогового продукта (формы представления результата): выпуск газеты, устный отчет с демонстрацией материалов и других; установление критериев оценки результатов; распределение обязанностей среди членов команды: учащиеся вырабатывают план действий; учитель предлагает идеи, высказывает предположения, определяет сроки работы.
3. **Исследование**: учащиеся осуществляют поиск, отбор и анализ нужной информации; экспериментируют, находят пути решения возникающих проблем, открывают новые для себя знания, учитель корректирует ход выполнения работы.
4. **Обобщение** результатов: учащиеся обобщают полученную информацию, формулируют выводы и оформляют материал для групповой презентации.
5. **Презентация** (отчет каждой группы или ученика осуществляется по окончании проекта).
6. **Оценка** результатов проектной деятельности и подведение итогов: каждый ученик оценивает ход и результат собственной деятельности в группе, каждая рабочая группа оценивает деятельность своих участников; учитель оценивает деятельность каждого ученика, подводит итоги проведенной учащимися работы, отмечает успехи каждого.

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приемы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *использовать некоторые приемы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Целевые приоритеты воспитания для СОО:

создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

1. опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
2. трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
3. опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
4. опыт природоохранных дел;
5. опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
6. опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
7. опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
8. опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
9. опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
10. опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
11.

Название темы, раздела, модуля, блока	**Количество часов**	**Формируемые социально значимые знания (№)**
Теоретическая подготовка	**В процессе урока**	**5,6,7,8,9,10**
Легкая атлетика	**41**	**5,6,7,8,9,10**
Спортивные игры	**42**	**5,6,7,8,9,10**
Гимнастика с элементами акробатики	**19**	**5,6,8,10**
итого	**102**	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Домашнее задание
1.	05.09	Истоки возникновения культуры как социального явления	Стр.8-12
2.	07.09	Культура как способ развития человека	Стр. 12-14
3.	12.09	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	Стр. 109-127
4.	14.09	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	Стр. 15-23
5.	19.09	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Стр. 24-37
6.	21.09	Физическая культура и физическое здоровье	Стр. 50-56
7.	26.09	Физическая культура и психическое здоровье	Стр. 57-68
8.	28.09	Физическая культура и социальное здоровье	Стр. 70-74
9.	03.10	Основы организации образа жизни современного человека	Стр. 148-156
10.	05.10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	Стр. 157-172
11.	10.10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Стр. 139-145
12.	12.10	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	Стр. 128-138
13.	17.10	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	Стр. 128-138
14.	19.10	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	Стр. 172-192
15.	24.10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	Стр. 250-281
16.	26.10	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	Стр. 282-288
17.	07.11	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	Стр. 250-281
18.	09.11	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	Стр. 250-281
19.	14.11	Техническая подготовка в футболе	Стр. 289-293
20.	16.11	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	Стр. 289-293
21.	21.11	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	Стр. 289-293
22.	23.11	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	Стр. 289-293
23.	28.11	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	Стр. 289-293

24.	30.11	Совершенствование техники удара по мячу в движении	Стр. 289-293
25.	05.12	Тренировочные игры по мини-футболу	Стр. 289-293
26.	07.12	Техника судейства игры футбол	Стр. 289-293
27.	12.12	Тактическая подготовка в баскетболе	Стр. 294-301
28.	14.12	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	Стр. 294-301
29.	19.12	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	Стр. 294-301
30.	21.12	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	Стр. 294-301
31.	26.12	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	Стр. 294-301
32.	28.12	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	Стр. 294-301
33.	09.01	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	Стр. 294-301
34.	11.01	Тренировочные игры по баскетболу	Стр. 294-301
35.	16.01	Техническая подготовка в волейболе	Стр. 301-307
36.	18.01	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	Стр. 301-307
37.	23.01	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	Стр. 301-307
38.	25.01	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	Стр. 301-307
39.	30.01	Развитие выносливости средствами игры волейбол	Стр. 301-307
40.	01.02	Совершенствование техники нападающего удара	Стр. 301-307
41.	06.02	Совершенствование техники одиночного блока	Стр. 301-307
42.	08.02	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	Стр. 301-307
43.	13.02	Тренировочные игры по волейболу	Стр. 301-307
44.	15.02	Техника судейства игры волейбол	Стр. 301-307
45.	20.02	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	Стр. 139-145
46.	22.02	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	Стр. 139-145
47.	27.02	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	Стр. 139-145
48.	29.02	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	Стр. 139-145
49.	05.03	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	Стр. 139-145
50.	07.03	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	Стр. 139-145
51.	12.03	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	Стр. 139-145
52.	14.03	Совершенствование техники прыжка в воду вниз	Стр. 139-145

		ногами с небольшой прыжковой вышки	
53.	19.03	Игры с мячом на воде	Стр. 139-145
54.	21.03	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Стр. 24-37
55.	02.04	Участие в соревнованиях	Стр. 24-37
56.	04.04	Судейство соревнований	Стр. 24-37
57.	09.04	Знания о ГТО	Стр. 230-250
58.	11.04	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	Стр. 230-250
59.	16.04	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	Стр. 230-250
60.	18.04	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	Стр. 230-250
61.	23.04	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Стр. 230-250
62.	25.04	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Стр. 230-250
63.	02.05	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Стр. 230-250
64.	07.05	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Стр. 230-250
65.	14.05	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	Стр. 230-250
66.	16.05	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г. (д), 700 г. (ю)	Стр. 230-250
67.	21.05	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10 м	Стр. 230-250
68.	23.05	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	Стр. 230-250
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 68			

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Общие для лицея:

Оценка проектной деятельности учащихся

Критерий 1		**Продукт (материализованный результат ПДУ)**	**Баллы**
Показатель	1.1	Новизна. Оригинальность. Уникальность	1-2
	1.2	Оптимальность (наилучшее сочетание параметров продукта)	1
	1.3	Эстетичность	1-2
Максимальное количество баллов			**5**
Критерий 2		**Процесс (работа по выполнению проекта)**	
Показатель	2.1	Актуальность	1-2
	2.2	Проблемность	1-2
	2.3	Соответствие требованиям объема	1
	2.4	Содержательность	1-3
	2.5	Завершенность	1
	2.6	Наличие творческого компонента в процессе проектирования	1-2
	2.7	Коммуникативность (в групповом проекте)	1-2
	2.8	Самостоятельность	1-3
Максимальное количество баллов			**16**
Критерий 3		**Качество оформления материала**	
Показатель	3.2	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.3	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.4	Материал оформлен в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			**4**
Критерий 4		**Защита проекта**	
Показатель	4.1	Качество доклада (системность, композиционная целостность, полнота представления проблемы, краткость, четкость, ясность формулировок)	1-3
	4.2	Ответы на вопросы	1-3
	4.3	Личностные проявления докладчика	1-2
	4.4	Культура речи докладчика	1-2
Максимальное количество баллов			**10**
Максимальное количество баллов по всем критериям			**35**

Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 35-30 баллов – «5»
70-85 %, 29-25 баллов – «4»
50-70 %, 23-17 баллов – «3»
0-49 % - «2»

Критерии и показатели оценивания исследовательской деятельности обучающегося

Критерий 1		**Уровень актуальности темы исследования**	**Баллы**
Показатель	1.1	Актуальность темы исследования не доказана	0
	1.2	Приведены недостаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	1-2
	1.3	Приведены достаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования	3-4
Критерий 2		**Качество содержания исследования**	
Показатель	2.1	Соответствие содержания исследования его теме	
	2.1.1	Содержание исследования не соответствует заявленной теме	0
	2.1.2	Содержание исследования не в полной мере соответствует заявленной теме	1-2
	2.1.3	Содержание исследования в полной мере соответствует заявленной теме	3-4
Показатель	2.2	Логичность изложения материала	
	2.2.1	Материал изложен не логично, не структурирован, хаотичен	0
	2.2.2	Недостаточно соблюдается логичность изложения материала	1-2
	2.2.3	Материал изложен в строгой логической последовательности	3-4
Показатель	2.3	Количество и разнообразие источников информации	
	2.3.1	Отсутствие списка источников информации	0
	2.3.2	Использованы однотипные источники информации	1
	2.3.3	Использовано незначительное количество источников информации	2
	2.3.4	Использовано значительное количество разнообразных источников информации	3-4
Критерий 3		**Качество оформления исследовательского материала**	
Показатель	3.1	Соответствие оформления принятым требованиям	
	3.1.1	Материал оформлен с грубыми нарушениями требований	0
	3.1.2	Допущены незначительные нарушения требований	1-2
	3.1.3	Материал оформлен точно в соответствии с требованиями	3-4
Максимальное количество баллов			20

Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 20-17 баллов – «5»
70-85 %, 16-14 баллов – «4»
50-70 %, 13-10 баллов – «3»
0-49 % - «2»

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

10 Класс	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м	4.6	5.0	5.2	5.0	5.3	5.6
Бег 60 метров	8.4	8.8	9.4	9.4	10.0	10.5
Бег 100 метров	14.2	15.0	15.0	16.2	17.0	17.8
Челночный бег 3 х 10 м	7.4	8.0	8.4	8.5	8.9	9.5
Челночный бег 4 х 9 м	9.6	10.0	10.3	10.4	10.8	11.0
Бег 1000 метров	3.40	4.00	4.18	4.40	4.55	5.35
Метание гранаты (500/700г)	32	26	22	18	13	11
Прыжок в длину с места	225	215	195	195	180	165
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	375	330	300
Подтягивание	11	9	7	19	15	11
Подъем туловища за 30 сек.	31	28	22	24	22	18
Подъем туловища за 60 сек.	50	45	40	43	38	33
Прыжки на скакалке за 30 сек.	85	75	65	85	75	65
Прыжки на скакалке за 60 сек.	145	135	115	145	135	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	33	30	16	14	12
Бросок набивного мяча из положения сидя (см)	700	600	440	580	470	370
Наклон из положения сидя	+11	+07	+06	+18	+15	+11

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. «Просвещение», 2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.миобрнауки.ру/
http://www.rostobr.ru/
https://www.minsport.gov.ru/
http://www.gto.ru/