

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Нижнекамский муниципальный район

МБОУ "СОШ № 10 " НМР РТ

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 29.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ №10» НМР РТ
от 31.08.2023 г. № 240

Директор школы А.И. Бликин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Нижнекамск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

I.2. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

I.2.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
 - готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
- Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

1. 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.

2. 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.

3. 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. Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

Обучающийся 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;
- характеризовать индивидуальные особенности физического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение
- 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;
- 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).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального досуга;
- 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.

Содержание рабочей программы 10 класс

Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении и укреплении здоровья. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Утренняя гимнастика. Ритмическая гимнастика для девушек. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Атлетическая гимнастика для юношей. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формы организации занятий физической культурой. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью

Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Гимнастика для профилактики миопии. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями через ЧСС. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для органов дыхания и зрения. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Освоение комплекса упражнений при плоскостопии Комплексы упражнений адаптивной физической культуры Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине для профилактики сколиоза. Аэробика .Стрейтчинг. Приемы дыхательной гимнастики. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Модуль: Физическое совершенствование

Легкая атлетика.

Равномерный бег по дистанции. Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.

Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Овладение техникой спринтерского бега. Бег 100 метров. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. ОРУ в движении. Бег отрезками 200 м. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов.

Плавание

Правила техники безопасности. Плавание на боку. Способ плавания брасс. Плавание в одежде. Способ плавания на спине.

Волейбол

Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику

Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.

Нападающий удар – контроль на технику. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра

Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику. Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Правила игры. Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом. Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом. Закрепление техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. Закрепление тактики игры. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

Бадминтон

Тб на уроках по бадминтону. Удары справа, слева по высокой траектории, снизу открытой стороной. Смэш. Хват ракетки. Поддача в зону подачи. Учебная игра в парах. Поддача в зону. Разнообразные удары. Поддача по низкой траектории. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Удары снизу с подачи. Игра в бадминтон в парах.

Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для органов дыхания и зрения. Тактика игры в нападении.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Развитие гибкости. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений Лазанье. Использование гимнастических снарядов. Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование акробатической комбинации. Ритмическая гимнастика для девушек. Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. Основы степ-аэробики. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упражнений на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с отягощением. Атлетическая гимнастика для юношей. Висы и упоры. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. Аэробика. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Стрейтчинг

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.

Передвижение по дистанции до 1 км

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км

. Передвижение по дистанции до 1.5 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».

Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.

Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м

Спортивные единоборства.

Технические приемы. Традиции «Сабантуя» . Тактика поединка. Хваты и броски. Правила соревнований. Спарринг.

Страховка и самостраховка в спарринге. Приемы страховки и самостраховки. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри. Развитие гибкости.

Прикладная физическая подготовка.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Прикладное плавание.

Тематическое планирование 10 класс

№	Раздел	Тема урока
1	Модуль:Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль :Физическое совершенствие.Легкая атлетика	Правовые основы физической культуры и спорта. Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции.
2	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.
3	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров
4	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль:Физическое совершенствие. Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Понятие о физической культуре личности.
5	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.
6	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.
7	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.

		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплений и укреплении здоровья.
8	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м
9	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.
10	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
11	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния
12	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов.
13	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат.
14	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.
15	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Совершенствование техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.
16	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Основные формы и виды физических упражнений.
17	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. Гимнастика для профилактики миопии.

1 8	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений
1 9	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/ Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями
2 0	Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Правила техники безопасности. Плавание на боку.
2 1	Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Способ плавания брасс. Плавание в одежде.
2 2	Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Способ плавания на спине.
2 3	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями
2 4	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон	Тб на уроках по бадминтону. Удары справа, слева по высокой траектории, снизу открытой стороной. Смэш.
2 5	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Хват ракетки. Подача в зону подачи. Учебная игра в парах. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями через ЧСС.
2 6	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	Самонаблюдение и самоконтроль Подача в зону. Разнообразные удары. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.
2 7	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон	Основы движения и самообучения двигательным действиям. Подача по низкой траектории. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.
2 8	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок Удары снизу с подачи. Игра в бадминтон в парах. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для органов дыхания и зрения.

2 9	Модуль: Физическое совершенствование. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Тактика игры в нападении. Контрольный урок по теме «Бадминтон»
3 0	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон	Игра в бадминтон в парах.
3 1	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений при плоскостопии
3 2	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений Утренняя гимнастика.
3 3	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
3 4	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплекс упражнений на гибкость. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры
3 5	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствуйте координационные способности.
3 6	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
3 7	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.
3 8	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни	Совершенствование акробатической комбинации. Ритмическая гимнастика для девушек.
3 9	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. Основы степ-аэробики
4 0	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.

4 1	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. Атлетическая гимнастика для юношей.
4 2	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине для профилактики сколиоза
4 3	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. Аэробика.
4 4	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Стрейтчинг
4 5	Модуль: Физическое совершенствование. Национальная борьба: «Курэш»	Технические приемы. Традиции «Сабантуя»
4 6	Модуль: Физическое совершенствование. Национальная борьба: «Курэш»	Тактика поединка. Хваты и броски. Правила соревнований. Спарринг.
4 7	Модуль: Физическое совершенствование. Национальная борьба: «Курэш»	Страховка и само страховка в спарринге.
4 8	Модуль: Физическое совершенствование. Спортивные единоборства	Приемы страховки и само страховки. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри. Развитие гибкости.
4 9	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. ОФП
5 0	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км.
5 1	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП
5 2	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.

5 3	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Приемы дыхательной гимнастики.
5 4	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
5 5	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
5 6	Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Одновременный бесшажный ход. Дистанция- 2 км. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни
5 7	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/
5 8	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/
5 9	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП
6 0	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП
6 1	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
6 2	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
6 3	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
6 4	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению

		работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью
6 5	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.
6 6	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП.
6 7	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику
6 8	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.
6 9	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику
7 0	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
7 1	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра
7 2	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику
7 3	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
7 4	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
7 5	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.
7 6	Модуль: Формы организации занятий физической культуры Модуль: Физическое совершенствование.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра.

	Волейбол.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
7 7	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.
7 8	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.
7 9	Модуль: Формы организации занятий физической культуры. Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение тактики игры. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
8 0	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.
8 1	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника
8 2	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола.
8 3	Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. Оздоровительные системы физического воспитания.
8 4	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
8 5	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину. Круговая тренировка.

8 6	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Прыжок в длину. Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка
8 7	Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Прыжок в длину. Круговая тренировка. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
8 8	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Челночный бег 3x10.(нормы ГТО). Метание мяча в цель.
8 9	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.(нормы ГТО)/
9 0	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Оздоровительная ходьба.
9 1	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Оздоровительный бег.
9 2	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча в цель – контроль на результат. (нормы ГТО). Круговая тренировка
9 3	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО). Индивидуально ориентированные технологии
9 4	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)
9 5	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки
9 6	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат (нормы ГТО)
9 7	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.
9 8	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.
9 9	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка 1000 м. Спортивные игры. игры

1 0 0	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.
1 0 1	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка 1.500 м. (нормы ГТО)
1 0 2	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка 2000. Спортивные игры(нормы ГТО)
1 0 3	Модуль: Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка	Полосы препятствий
1 0 4	Модуль: Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
1 0 5	Модуль: Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка	Прикладное плавание.

Рабочая программа 11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

I.2. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

I.2.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
 - уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
 - формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
 - воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников

Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

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

Физическая культура

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

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;

Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни

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. Основы методики организации и проведения контроля и оценка эффективности занятий. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.

Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры. Утренняя гимнастика. Самонаблюдение и самоконтроль Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Организация и планирование спортивно-массовых соревнований Основы организации двигательного режима. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Гимнастика для профилактики миопии. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями через ЧСС. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для органов дыхания и зрения. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Освоение комплекса упражнений при плоскостопии Комплексы упражнений адаптивной физической культуры Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине для профилактики сколиоза. Аэробика .Стрейтчинг. Приемы дыхательной гимнастики. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Оздоровительный бег и ходьба.

Модуль: Физическое совершенствование

Легкая атлетика.

Равномерный бег по дистанции. Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.

Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Овладение техникой спринтерского бега. Бег 100 метров. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. ОРУ в движении. Бег отрезками 200 м. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м.

Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Метание гранаты на дальность 2-3 шагов.

Плавание

Правила техники безопасности. Плавание на боку. Способ плавания брасс. Плавание в одежде.

Способ плавания на спине. Упражнения на суше для совершенствования плавания различными стилями.

Волейбол

Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.

Нападающий удар – контроль на технику. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра

Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра.

Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику. Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Правила игры. Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом. Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом. Закрепление техники нападающего удара.

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. Закрепление тактики игры. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника Овладение игрой и комплексное развитие

психомоторных способностей. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

Бадминтон

Тб на уроках по бадминтону. Удары справа, слева по высокой траектории, снизу открытой стороной. Смэш. Хват ракетки. Поддача в зону подачи. Учебная игра в парах. Поддача в зону. Разнообразные удары. Поддача по низкой траектории. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Удары снизу с подачи. Игра в бадминтон в парах. Тактика игры в нападении.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Развитие гибкости. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений Лазанье. Использование гимнастических снарядов. Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование акробатической комбинации. Ритмическая гимнастика для девушек. Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. Основы степ-аэробики. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упражнений на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с отягощением. Атлетическая гимнастика для юношей. Висы и упоры. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. Аэробика. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Стрейтчинг

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.

Передвижение по дистанции до 1 км

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км

. Передвижение по дистанции до 1.5 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».

Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 м без палок.

Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000 м

Спортивные единоборства.

Технические приемы. Традиции «Сабантуя». Тактика поединка. Хваты и броски. Правила соревнований. Спарринг.

Страховка и самостраховка в спарринге. Приемы страховки и самостраховки. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри. Развитие гибкости.

Прикладная физическая подготовка.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Прикладное плавание.

Тематическое планирование 11 класс.

№	Раздел	Тема урока
1.	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль : Физическое совершенствие. Легкая атлетика	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции.

2.	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.
3.	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров
4.	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствие.. Легкая атлетика	Основы организации двигательного режима. Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.
5.	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.
6.	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Оздоровительный бег и ходьба
7.	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни	Организация и планирование спортивно-массовых соревнований. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.
8.	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м
9	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.
10	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м.
11	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния
12	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов.

1 3	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат.
1 4	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.
1 5	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Совершенствование техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.
1 6	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.
1 7	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. Гимнастика для профилактики миопии.
1 8	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений
1 9	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.
2 0	Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Правила техники безопасности. Плавание на боку.
2 1	Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Способ плавания брасс. Плавание в одежде.
2 2	Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Способ плавания на спине.
2 3	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Плавание.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Упражнения на суше для совершенствования плавания различными стилями.
2 4	Модуль: Физическое совершенствование.	Тб на уроках по бадминтону. Удары справа, слева по высокой траектории, снизу открытой

	Бадминтон	стороной. Смэш.
2 5	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Хват ракетки. Поддача в зону подачи. Учебная игра в парах. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями через ЧСС.
2 6	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон	Самонаблюдение и самоконтроль Поддача в зону. Разнообразные удары. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.
2 7	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон	Основы движения и самообучения двигательным действиям. Поддача по низкой траектории. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.
2 8	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок Удары снизу с подачи. Игра в бадминтон в парах. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для органов дыхания и зрения.
2 9	Модуль: Физическое совершенствование. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Тактика игры в нападении. Контрольный урок по теме «Бадминтон»
3 0	Модуль: Физическое совершенствование. Бадминтон	Игра в бадминтон в парах.
3 1	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений при плоскостопии
3 2	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений Утренняя гимнастика.
3 3	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.

3 4	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплекс упражнений на гибкость. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры
3 5	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствуйте координационные способности.
3 6	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
3 7	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.
3 8	Модуль :Физическая культура и здоровый образ жизни	Совершенствование акробатической комбинации. Ритмическая гимнастика для девушек.
3 9	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. Основы степ-аэробики
4 0	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.
4 1	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. Атлетическая гимнастика для юношей.
4 2	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика. Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине для профилактики сколиоза
4 3	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. Аэробика.
4 4	Модуль: Физическое совершенствование. Гимнастика.	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Стрейтчинг
4 5	Модуль: Физическое совершенствование. Национальная борьба: «Курэш»	Технические приемы. Традиции «Сабантуя»

4 6	Модуль: Физическое совершенствование. Национальная борьба: «Курэш»	Тактика поединка. Хваты и броски. Правила соревнований. Спарринг.
4 7	Модуль: Физическое совершенствование. Национальная борьба: «Курэш»	Страховка и само страховка в спарринге.
4 8	Модуль: Физическое совершенствование. Спортивные единоборства	Приемы страховки и само страховки. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри. Развитие гибкости.
4 9	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
5 0	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов .Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км.
5 1	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
5 2	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
5 3	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Приемы дыхательной гимнастики.
5 4	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
5 5	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
5 6	Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни
5 7	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.

5 8	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
5 9	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
6 0	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
6 1	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры.
6 2	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
6 3	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
6 4	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.
6 5	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.
6 6	Модуль: Физическое совершенствование Лыжная подготовка	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м.
6 7	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику
6 8	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.
6 9	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Нападающий удар – контроль на технику
7 0	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.

7 1	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра
7 2	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику
7 3	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.
7 4	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни. Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение техники приема, обработки передачи мяча. Основы методики организации и проведения контроля и оценка эффективности занятий.
7 5	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.
7 6	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
7 7	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.
7 8	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение техники и тактики нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.
7 9	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение тактики игры. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
8 0	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.

8 1	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника
8 2	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола.
8 3	Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. Оздоровительные системы физического воспитания.
8 4	Модуль: Физическое совершенствование. Волейбол.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
8 5	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину. Круговая тренировка.
8 6	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Прыжок в длину. Тестирование прыжков в длину с места (нормы ГТО) Круговая тренировка
8 7	Модуль: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Прыжок в длину. Круговая тренировка. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
8 8	Модуль: Физическая культура и здоровый образ жизни Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Современное состояние физической культуры и спорта в России Челночный бег 3x10.(нормы ГТО). Метание мяча в цель.
8 9	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.(нормы ГТО)/
9 0	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Оздоровительная ходьба.
9 1	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Оздоровительный бег.

9 2	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Метание мяча в цель – контроль на результат. (нормы ГТО). Круговая тренировка
9 3	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО). Индивидуально ориентированные технологии
9 4	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)
9 5	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки
9 6	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат (нормы ГТО)
9 7	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка 1000 м. Спортивные игры. игры
9 8	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.
9 9	Модуль: Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка 2000. Спортивные игры(нормы ГТО)
1 0 0	Модуль: Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка	Полосы препятствий
1 0 1	Модуль: Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
1 0 2	Модуль: Физическое совершенствование. Прикладная физическая подготовка	Прикладное плавание.

Приложение №1

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
8.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.