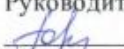



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Татарская гимназия имени Р.Ш. Фардиева»
Зайнского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Горшкова Ю.Е./
Протокол № 1
от «23» 08 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Татарская гимназия
имени Р.Ш. Фардиева»
 /Бельшева А.В./
от «25» 08 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Татарская гимназия
имени Р.Ш. Фардиева»
 /И.С. Ахметзянов/
Приказ № 444
от «31» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 КЛАСС**

Составители: Черкасова Ф.Ш., Магдиев А.Р.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2021 г.

г. Зайнск
2021 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, 10 класс

| | Наименование раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|---|---|---|--|--|
| 1 | Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека | <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; | <p>Познавательные:</p> <p>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>владение культурой речи, ведение диалогов доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> | <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма; | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | <p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовки;</p> | | |
| 2 | <p>«Способы, Двигательной (физкультурной) деятельности» Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>· Оценка Эффективности занятий физической культурой</p> | <p>Ученик научится: составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать</p> | <p>Познавательные: освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре. Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|--|
| | | Ученик получит возможность научиться: | | |
|--|--|---------------------------------------|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 3 | <p>«Физическое совершенствование» «Физкультурно-Оздоровительная деятельность» Спортивно-Оздоровительная деятельность Прикладной-ориентированная физкультурная деятельность</p> | <p>Ученик научится: составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений профилактики утомления и перенапряжения организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p> | <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием <p>Оздоровительной ходьбы бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных</p> | <p>Сохранности инвентаря оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в поведении здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию волным стилем.</p> | | |
|--|--|--|--|--|

Содержание учебного предмета, 10 класс

| № | Раздел программы | Содержание |
|---|--|---|
| 1 | Физическая культура как область знаний | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | <p>Способы двигательной(физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> | <p>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. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> |
| 3 | <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Прикладно-ориентированная подготовка.</p> | <p>Легкая атлетика Техника безопасности на уроках легкой атлетики, теоретические сведения. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, прыжки с места, с разбега. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики, теоретические сведения. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег. Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивные игры, теоретические сведения. Прикладные упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по</p> |

зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Волейбол.

Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; в простых и усложненных условиях. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, передача мяча через сетку в прыжке в простых и усложненных условиях. Техничко – тактические действия в нападении и защите. Игровые взаимодействия в тройках. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебные игры на половину и на целую площадку. Эстафетами с приемами и передачами мяча. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, теоретические сведения.

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Элементы единоборств.

Ознакомление и разучивание приёмов самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку); от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку); освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Бадминтон.

Физическое совершенствование обучающихся: общая физическая и техническая подготовка бадминтонистов. Способы хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактические действия в бадминтоне. Стойки при подаче, приемы волана; передвижения по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемы короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание.

Общая физическая подготовка на суше включает упражнения спортивных и подвижных игр. Изучение техники стартов и поворотов и техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс; баттерфляй). Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего, оказание первой помощи.

Подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование, 10 класс

Примерное распределение учебных часов по разделам программы.

| № | Раздел программы | количество часов |
|----------|--|-------------------------------------|
| | | 10 класс |
| | Базовая часть | 92 |
| 1 | Знание о физической культуре | в процессе проведения уроков |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе проведения уроков |
| 3 | Физическое совершенствование: | |
| | Физкультурно – оздоровительная деятельность; | в процессе проведения уроков |
| | Спортивно – оздоровительная деятельность: | |
| | легкая атлетика | 24 |
| | лыжная подготовка | 18 |
| | гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| | спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол) | 40 |
| | Вариативная часть | 13 |
| | элементы единоборств | 5 |
| | бадминтон | 5 |
| | плавание | 3 |
| 4 | Прикладно-ориентированная подготовка (ОРУ, развитие физических качеств) | в процессе проведения уроков |

Планируемые результаты освоения учебного предмета, 11 класс

| | Наименование раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|---|--|---|--|--|
| 1 | <p>Физическая культура Как область знаний История современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека</p> | <p>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;</p> | <p>Осуществлять деловую коммуникацию как сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации сходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении и 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 конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной</p> | <p>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 оздоровительно-корректирующей направленности;</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | <p>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).</p> | <p>фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p> | |
| 2 | <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой</p> | <p>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;</p> | <p>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,</p> | <p>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.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | | <p>оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный по иск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности и с поставленной заранее целью.</p> | |
| 3 | <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> | <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> | <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> |

Содержание учебного предмета, 1 класс

| № | Раздел программы | Содержание |
|---|--|--|
| 1 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание</p> |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Спортивно - оздоровительная деятельность. | <p>Легкая атлетика</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики, теоретические сведения.</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, прыжки с места, с разбега.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики, теоретические сведения.</p> <p>Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.</p> <p>Опорные прыжки юноши. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Техника безопасности на уроках спортивные игры, теоретические сведения.</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; в простых и усложненных условиях. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, передача мяча через сетку в прыжке в простых и усложненных условиях. Техничко – тактические действия в нападении и защите. Игровые взаимодействия в тройках. Игра по упрощенным</p> |
|---|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>правилам волейбола. Учебные игры на половину и на целую площадку. Эстафетами с приемами и передачами мяча. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.</p> <p>Футбол.</p> <p>Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы.</p> <p>Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, теоретические сведения.</p> <p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).</p> <p>Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг.</p> <p>Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.</p> <p>Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</p> <p>Элементы единоборств.</p> <p>Ознакомление и разучивание приёмов самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку); от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку); освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Физическое совершенствование обучающихся: общая физическая и техническая подготовка бадминтонистов. Способы хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактические действия в бадминтоне. Стойки при подаче, приемы волана; передвижения по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемы короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по</p> |
|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Плавание.</p> <p>Общая физическая подготовка на суше включает упражнения спортивных и подвижных игр. Изучение техники стартов и поворотов и техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс; баттерфляй). Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движением всего тела. Изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего, оказание первой помощи.</p> <p>Подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола); прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны ;приемы страховки и само страховки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности,судейство.Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование эстафетного бега, (приём -передача эстафетной палочки; в бегание и выбеганные из «коридора»).Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат) Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов в бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции.</p> <p>Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца. Техника выполнения передвижения на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений.</p> <p>Передвижение на лыжах классическим ходом.</p> <p>Передвижение на лыжах коньковым ходом.</p> <p>Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техники плавания на груди спине, боку с грузом в руке.</p> |
|--|--|--|

Примерное распределение учебных часов по разделам программы.

| № | Раздел программы | количество часов |
|----------|---|------------------------------|
| | | 11 класс |
| | Базовая часть | 86 |
| 1 | Знание о физической культуре | в процессе проведения уроков |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе проведения уроков |
| 3 | Физическое совершенствование: | |
| | Физкультурно – оздоровительная деятельность; | в процессе проведения уроков |
| | Спортивно – оздоровительная деятельность: | 3 |
| | легкая атлетика | 22 |
| | лыжная подготовка | 18 |
| | гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| | спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол) | 36 |
| | Вариативная часть | 13 |
| | элементы единоборств | 5 |
| | бадминтон | 5 |
| | плавание | 3 |
| 4 | Прикладно-ориентированная подготовка (ОРУ, развитие физических качеств) | в процессе проведения уроков |
| 5 | Подготовка к выполнению требований ВФСК ГТО | в процессе проведения уроков |
| 6 | Общее количество часов | 102 |