

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кольчугинская школа №1 имени Аврамова Георгия Николаевича»  
Симферопольского района Республики Крым**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (соответствует федеральной образовательной программе среднего общего образования утвержденной приказом министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №371)**

с.Кольчутино, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **10 – 11 классов**

Программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения НОО, представленных в обновленном ФГОС, которая ориентируется на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности обучающихся, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы. Учитывая климатические условия и материальную базу раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» были распределены по другим разделам. Программа утверждена коллегией министерства образования науки и молодежи Республики Крым решением №3/4 от 26.08.2015 года.

**Цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно – ориентированной направленности.

**Задачи:**

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), приобретение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности, организации активного отдыха и досуга;
- приобщение учащихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);
- формирование умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание;
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 10 – 11 КЛАСС**

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС СОО.

#### **Личностные результаты.**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

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

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

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

**В части физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

### **В части ценностей научного познания должны отражать:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **Метапредметные результаты**

Овладение универсальными познавательными действиями:

#### *1) базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

#### *2) базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

#### *3) работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение*:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность*:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

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

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация*:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль*:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других*:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## 10 класс

### Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**Содержание учебного предмета для 10 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>			
1.1	<b>Физическая культура как социальное явление.</b> Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы	В процессе уроков	Приобретают знания об истоках возникновения культуры, как социального явления, о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Готовят презентации и доклады; выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета.

	человека.		
1.2	<p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет.</p>	В процессе уроков	<p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;</li> <li>— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите Отечества.</li> </ul>
1.3	<p><b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</b> Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p>	В процессе уроков	<p><i>Проектная деятельность исследовательского характера</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников); знакомятся с общими представлениями об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевой ориентации и предметного содержания (фитнес, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.), как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры.</p>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>			
2.1	<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.</b> Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации</p>	В процессе уроков	<p>Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</li> <li>— знакомятся с понятием «активный отдых» как</li> </ul>

	<p>образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение</p>		<p>оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p>
2.2	<p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Знакомятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;</li> <li>— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</li> <li>— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;</li> <li>— обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</li> <li>— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают с учителем.</li> </ul>
2.3	<p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета.</p> <p>Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>— знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>— обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки;</li> <li>— обсуждают способы профилактики заболевания сердечно - сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>— делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно – сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>— знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);</li> </ul>

			<p>— проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;</p> <p>— анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;</p> <p>— знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);</p> <p>— обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>			
3.1.	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	В процессе уроков	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки:</p> <p>— определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения;</p> <p>— упражнения для закрепления навыка правильной осанки;</p> <p>— общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища;</p> <p>— упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;</p> <p>— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером:</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</p>
3.2.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	В процессе уроков	<p>Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой:</p> <p>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</p> <p>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</p>

			<p>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</p>
--	--	--	--

#### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

##### 4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.</p>
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
<p>Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.</p>	<p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.</p>
<b>Бег</b>	
<p>Бег 30 м, 60 м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м.  <i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).  <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).  <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу.  <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.</p>	<p>Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.</p>
<b>Прыжки</b>	

Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
<b>Метание</b>	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

#### 4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и самостраховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом. Беседа о способах регулирования массы тела, вредных привычках, причинах их возникновения и пагубного влияния на здоровье.
<b>Общезначимая физическая подготовка</b>	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
<i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). <i>Девушки:</i> кувырки вперед и назад; сед углом;	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.

стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	
<b>Висы и упоры</b>	
<i>Юноши:</i> подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. <i>Девушки:</i> комбинации из ранее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и само страховку.
<b>Лазание</b>	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
<b>Опорный прыжок</b>	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами.
<b>Атлетическая гимнастика</b>	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

#### 4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе

в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч; выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; организуют и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с

классов.	учащимися младших классов.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p><i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).</p> <p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении); находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</p>
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте.	Выполняют: прыжки через скакалку; подтягивание; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; прыжки из приседа; бег на месте; ранее изученные комплексы общеразвивающих упражнений: на регулирование массы тела и формирование телосложения; на развитие прыгучести, координационных и силовых способностей.

## **ФУТБОЛ**

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.

### **Специальная физическая подготовка**

Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

### **Технико-тактическая подготовка**

Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности: индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении и в защите:

Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.

совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне.	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

### Модуль «СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	<p>Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС).</p> <p>Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</p>

### 11 класс

#### Предметные результаты

#### По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**Содержание учебного предмета для 11 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>			
1.1	<b>Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека.</b> Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация	В процессе уроков	<i>Адаптация организма и здоровье человека.</i> Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета по темам: — Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека; — Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма; — Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. <i>Здоровый образ жизни современного человека:</i> — здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья; — рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни; — занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек; — личная гигиена как компонент здорового образа жизни; — роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма; — банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.

	<p>работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>		
1.2	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>	В процессе уроков	<p>Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета. <i>Физическая культура и профессиональная деятельность человека:</i> — знакомятся с понятием «прикладно - ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; — обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально - прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования; — рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; — рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально - прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. <i>Определение индивидуального расхода энергии:</i> — разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; — рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; — рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. <i>Физическая культура и продолжительность жизни человека:</i> — Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды; — Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека; — Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; — анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и</p>

			представления по рассматриваемым вопросам; — делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
1.3	<p><b>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</b></p> <p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.</p>	В процессе уроков	<p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников.</p> <p><i>Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;</li> <li>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><i>Оказание первой помощи при ушибах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;</li> <li>— разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга.</li> </ul> <p><i>Оказание первой помощи при вывихах и переломах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</li> <li>— разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти.</li> </ul> <p><i>Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</li> <li>— разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</li> </ul>
	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>		
2.1	<p><b>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</b></p> <p>Массаж как средство</p>	В процессе уроков	<p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников.</p> <p><i>Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «релаксация», её</li> </ul>

	<p>оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>		<p>оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</li> <li>— разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</li> <li>— знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения;</li> <li>— разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают.</li> </ul> <p><i>Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</li> </ul> <p><i>Организация и проведение банных процедур:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;</li> <li>— делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и полов, гигиенических требованиях к помещению;</li> <li>— знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению;</li> <li>— анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.</li> </ul>
2.2	<p><b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</b></p> <p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников.</p> <p><i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям);</li> <li>— знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;</li> <li>— знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты;</li> <li>— составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для</li> </ul>

<p>дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>		<p>разучивания и совершенствования каждого тестового задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;</li> <li>— демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul> <p><i>Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям;</li> <li>— знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа;</li> <li>— обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок;</li> <li>— проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры;</li> <li>— подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле;</li> <li>— проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок;</li> <li>— демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b></p>		
<p>3.1. <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников.</p> <p><i>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку;</li> <li>— объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</li> </ul> <p><i>Упражнения для снижения массы тела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок;</li> </ul>

кондиционной тренировкой.		<p>— знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями;</p> <p>— разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ;</p> <p>— разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.</p> <p><i>Упражнения для профилактики целлюлита:</i></p> <p>— знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p><i>Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг):</i></p> <p>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> <p><i>Комплекс здоровья — упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг):</i></p> <p>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p>
---------------------------	--	--

#### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила</p>

	оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 2000 м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
<b>Бег</b>	
Бег 30 м, 60 м,100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег4x100м. <i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – техника бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском; над техникой преодоления препятствий в кроссе.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места; с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
<b>Метание</b>	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

#### 4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации,	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и самостраховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования,

планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом.
<b>Общезначительная подготовка</b>	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
<i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). <i>Девушки:</i> кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.
<b>Висы и опоры</b>	
<i>Юноши:</i> подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. <i>Девушки:</i> комбинации из ранее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и само страховку.
<b>Лазание</b>	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
<b>Опорный прыжок</b>	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами.
<b>Атлетическая гимнастика</b>	

Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

### 4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передачи и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч; выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы

	овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях; организуют и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в	Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении); находят сложные элементы и анализируют особенности их

<p>движении).</p> <p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>

## ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.</p>	<p>Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p>Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному мячу на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход</p>	<p>Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>

<p>от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу</i> ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки</i> мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности:</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения. Совершенствования согласованности действий в обороне.</p> <p>Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>

### Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации. Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС.</p> <p>Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>— развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</li> <li>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> </ul> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика);</li> <li>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> <li>— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</li> </ul>

### Примерное распределение учебного времени (3 часа в неделю) для прохождения программного материала 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
<b><i>Инвариантные модули</i></b>		72	72	72	72
<b>1</b>	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
<b>2</b>	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
<b>3</b>	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков			
<b>4.</b>	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	21	21	21	21
4.2	Модуль «Гимнастика»	18	18	18	18
4.3	Модуль «Спортивные игры»:	33	33	33	33
	- Баскетбол				
	- Волейбол				
	- Футбол.				
<b><i>Вариативные модули</i></b>					
<b>5</b>	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	- / 30	- / 30	- / 30	- / 30
	Итого	102	102	102	102

