

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ГОРОДА-КУРОРТ СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №86
ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА
ШТЕЙМАНА УСТИМА ГЕНРИХОВИЧА

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла

Новосёлова. И.А.
Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Зебеян Д.А.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каландия.Ю.В.
Приказ №125 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3341808)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи 2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Личностные результаты:

Учащийся научится:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта; научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Учащийся получит возможность научиться:

- готовности и способности к саморазвитию и личностному самоопределению;

- ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме;
- формировать мотивацию к обучению и стремлению к познавательной деятельности, системе межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловой установки, правосознанию и экологической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащийся научится:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные) в познавательной и социальной практике;
- самостоятельно планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность;
- организовывать сотрудничество со сверстниками и педагогами;
- способности к построению индивидуальной образовательной программы, владению навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- умению использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Учащийся получит возможность научиться:

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 10 класса

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Учащийся научится:

- иметь общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (их цель, задачи, содержание и формы организации);
- иметь представление о формировании индивидуального стиля жизни, культуры межличностного общения и поведения;
- иметь представление о влиянии регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Учащийся получит возможность научиться:

- анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности и анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями;
- раскрывать цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации».

•

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки

и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Учащийся научится:

- иметь представление об индивидуальных комплексах упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры;
- иметь представление об комплексах упражнений в предродовом периоде (девушки).

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Учащийся научится:

- описывать и анализировать правила и способы планирования содержания и контроля физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы массажа и релаксации.

Спортивно – оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Учащийся научится:

- иметь представление о физической, технической, психологической подготовке (в соревновательной деятельности);
- иметь представление об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий.

Учащийся получит возможность научиться:

- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- особенностям распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Учащийся научится:

- раскрывать влияние гимнастических упражнений на телосложение человека;
- анализировать технику безопасности при занятиях гимнастикой;
- оказывать первую помощь при занятиях гимнастическими упражнениями;
- иметь представления о способах самоконтроля при занятиях гимнастикой;
- описывать и анализировать технику выполнения гимнастических упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- демонстрировать выполнение гимнастических упражнений.

Учащийся получит возможность научиться:

- четко выполнять строевые упражнения: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- выполнять висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши), подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад;
- совершенствовать опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки.
- акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов;
- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Лазанье по канату;
- прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия;
- четко выполнять строевые команды и приемы (юноши).
- использовать атлетическую гимнастику (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса;
- ритмическую гимнастику (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки, вальса); упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, броски скакалки), с обручем (хватки, повороты, вращения, броски, прыжки).
- аэробику (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно- силовой направленности, с постепенным повышением

физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений;

- выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Легкая атлетика.

Учащийся научится:

- раскрывать влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- анализировать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- правилам проведения соревнований;
- осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой;
- описывать и анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- демонстрировать выполнение легкоатлетических упражнений.

Учащийся получит возможность научиться:

- совершенствовать технику спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м (ю.), бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м (д.);
- совершенствовать технику прыжков в длину с 13-15 шагов разбега, прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега. Выполнять прыжки и многоскоки;
- метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;
- эстафеты, старты из различных и.п., челночный бег 3х10м.;
- прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий способами метания, переноской «пострадавшего» способом на спине с использованием разнообразных способов препятствий;
- выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Лыжные гонки.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Учащийся научится:

- применять правила проведения самостоятельных занятий;
- особенностям физической подготовки лыжника;

- раскрывать понятие основные элементы тактики в лыжных гонках, правилам соревнований;
- осуществлять технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
- оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
- описывать и анализировать технику выполнения упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- демонстрировать выполнение упражнений.

Учащийся получит возможность научиться:

- описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;
- совершенствовать индивидуальную технику ходьбы на лыжах, технику лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.
- совершенствовать преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).
- выполнять прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой», «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины;
- выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Плавание.

Спортивные способы плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Учащийся научится:

- осуществлять технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;
- иметь представления о прикладных способах плавания: плавание на боку, брассом, на спине;
- раскрывать значение самоконтроля при занятиях плаванием.

Учащийся получит возможность научиться:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- описывать технику одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Спортивные игры.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча, подач мяча. Нападающий удар через сетку. Блокирования нападающих ударов. Страховка. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол).

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Учащийся научится:

- объяснять, терминологию игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- соблюдать правила безопасности во время игровых действий;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности;
- выполнять прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление);

Учащийся получит возможность научиться:

- составлять комбинации из освоенных элементов техники в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе);
- организовывать командные (игровые) виды спорта: совершенствовать технические приемы и командно- тактические действия в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе);
- использовать игровые упражнения для развития координационных способностей;
- воспитывать нравственные и волевые качества в игровой деятельности;
- осуществлять судейство игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Элементы единоборств. Национальная татарская борьба (кореи).

Влияние занятий единоборствами на организм человека. Развитие координационных и кондиционных способностей, нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка мест занятий.

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Учащийся научится:

- раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития координационных и кондиционных способностей;
- соблюдать технику безопасности при проведении занятий, подготовки мест занятий;
- осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

Учащийся получит возможность научиться:

- технике выполнения основных средств защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов.

выполнять упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты по программе праздник «Сабантуй».

Название и правил игр, инвентарь, организация. Правила проведения и безопасность. Совершенствование техники соревновательных упражнений.

Учащийся научится:

- соблюдать правила безопасности при проведении подвижных, национальных игр народов РТ, эстафет;
- иметь представление о национальных играх народов РТ;
- организовывать, проводить досуг, используя игры, эстафеты.

Учащийся получит возможность научиться:

- описывать и анализировать технику выполнения игр, эстафет;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности и эстафет;
- использовать подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты для развития координационных способностей.

11 КЛАСС

Личностные результаты

Выпускник научится:

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

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

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности

российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

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

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

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

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 11 класса

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.

Учащийся научится:

- иметь представление о физической культуре в организации трудовой деятельности человека;
- понимать, раскрывать основные причины возникновения профессиональных заболеваний;
- иметь представление об адаптивной физической культуре, ее цели, задач и форм организации,

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Учащийся научится:

- раскрывать влияние атлетической гимнастики на формирование телосложения (юноши); ритмической гимнастики и аэробики (девушки);
- описывать и анализировать технику выполнения комплекса упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- составлять и демонстрировать комплексы из числа изученных упражнений;
- использовать комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения, развития физических способностей;
- демонстрировать выполнение гимнастических упражнений.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать атлетическую гимнастику (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса;
- ритмическую гимнастику (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки, вальса); упражнения художественной гимнастики с мячом (

броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки).

- аэробику (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Учащийся научится:

- иметь представление о методике наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести расчет наблюдения за индивидуальным здоровьем;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно – оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цель, задачи и формы организации, связь спортивно-оздоровительной деятельностью.

Учащийся научится:

- иметь общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цели, задач и форм организации,
- обосновывать связь прикладно-ориентированной физической подготовки с спортивно-оздоровительной деятельностью.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать спортивно-оздоровительную деятельность для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Учащийся научится:

- описывать и анализировать технику выполнения гимнастических упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- составлять и демонстрировать комплексы из числа изученных упражнений;
- использовать комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения, развития физических способностей;
- демонстрировать выполнение гимнастических упражнений.

Учащийся получит возможность научиться:

- четко выполнять строевые упражнения: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- выполнять висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши), подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.;
- совершенствовать опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120--125 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки.
- акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов;
- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Лазанье по канату;
- прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия;
- четко выполнять строевые команды и приемы (юноши).
- использовать атлетическую гимнастику (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса;
- ритмическую гимнастику (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки, вальса); упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки).
- аэробику (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно- силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений;
- выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Легкая атлетика.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Учащийся научится:

- раскрывать влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- анализировать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;

- правилам проведения соревнований;
- осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой;
- описывать и анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- демонстрировать выполнение легкоатлетических упражнений.

Учащийся получит возможность научиться:

- совершенствовать технику спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м (ю.), бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м (д.);
- совершенствовать технику прыжков в длину с 13-15 шагов разбега, прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега. Выполнять прыжки и многоскоки;
- метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;
- эстафеты, старты из различных и.п., челночный бег 3x10м.;
- прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий способами метания, переноской «пострадавшего» способом на спине с использованием разнообразных способов препятствий;
- выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Лыжные гонки.

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 8 км (юноши).

Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой», «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Учащийся научится:

- раскрывать понятие основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
- описывать и анализировать технику выполнения упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.

Учащийся получит возможность научиться:

- моделировать технику освоенных лыжных ходов, менять её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции;
- совершенствовать индивидуальную технику ходьбы на лыжах, технику лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
- совершенствовать преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

- выполнять прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой», «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины;
- выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Плавание.

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку, брассом, на спине; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захвата тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Учащийся научится:

- характеризовать прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине;
- иметь представление о спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захвата тонущего, транспортировка тонущего);
- иметь представление о ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Учащийся получит возможность научиться:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.

Спортивные игры:

Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Учащийся научится:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности;
- характеризовать тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).
- характеризовать прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление);

Учащийся получит возможность научиться:

- совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе);
- организовывать командные (игровые) виды спорта: совершенствовать технические приемы и командно- тактические действия в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе);
- совершенствовать игровые упражнения для развития координационных способностей;

- осуществлять судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Атлетические единоборства (юноши):

Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Учащийся научится:

- характеризовать упражнения, используемых в страховке и само страховке при падении;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах;
- соблюдать технику безопасности при проведении занятий, подготовки мест занятий;

Учащийся получит возможность научиться:

- совершенствовать технику выполнения основных средств защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов;
- совершенствовать упражнения в страховке и само страховке при падении;
- применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Учащийся научится:

- иметь представление о контроле и регулирование режимов физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки).

3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

2. Спортивно – оздоровительная деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности и прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с набивными мячами (до 5 кг); гантелями (до 8 кг); гирями (16 кг; 24 кг); штангой (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалками, большими мячами (девушки). Висы и

упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног (юноши). Упражнения в висах и упорах, упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки).

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в виси на руках по горизонтально натянутому канату и в виси на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки, вальса); упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча , отбивы мяча, перекаты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно- силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Легкая атлетика.

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. , бег на 3000м (ю.), бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. , бег на 2000м (д.). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500 г (девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг юноши), (2 кг девушки) двумя руками из различных исходных положений с места. С одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Прыжки и многоскоки. Эстафеты, старты из различных и.п.,

челночный бег 3x10м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями (юноши), бег до 20 мин (девушки), круговая тренировка.

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий способами метания, переноской «пострадавшего» способом на спине с использованием разнообразных способов препятствий. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Лыжные гонки.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Плавание.

Спортивные способы плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта: совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча, подач мяча. Нападающий удар через сетку. Блокирования нападающих ударов. Страховка. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол).

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Элементы единоборств. Национальная татарская борьба (кореш).

Влияние занятий единоборствами на организм человека. Развитие координационных и кондиционных способностей, нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка мест занятий.

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Подвижные, национальные игры народов РТ, эстафеты по программе праздник «Сабантуй».

Название и правил игр, инвентарь, организация. Правила проведения и безопасность. Совершенствование техники соревновательных упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11 КЛАСС

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.

1.2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватывы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

1.3 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

2. Спортивно – оздоровительная деятельности

с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

2.1 Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цель, задачи и формы организации, связь спортивно-оздоровительной деятельностью.

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с набивными мячами (до 5 кг); гантелями (до 8 кг); гирями (16 кг; 24 кг); штангой (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалками, большими мячами (девушки). Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- девушки. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см (юноши). Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног (юноши). Упражнения в висах и упорах, упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки).

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на развитие силы мышц, рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные движения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки, вальса); упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча , отбивы мяча, перекаты

мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно- силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин., бег на 3000м (ю.), бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин., бег на 2000м (д.). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500 г (девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг юноши), (2 кг девушки) двумя руками из различных исходных положений с места. С одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Прыжки и многоскоки. Эстафеты, старты из различных и.п., челночный бег 3х10м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями (юноши), бег до 20 мин (девушки), круговая тренировка.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Лыжные гонки.

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Выполнять тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Плавание.

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захвата тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Спортивные игры:

Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе. Техническая подготовка в

избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Атлетические единоборства (юноши):

Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. 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 человека.

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

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. 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.

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. 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 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.

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.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. 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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство 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.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).
Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5		5	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		2	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10		10	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12		12	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16		16	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
4.2	Базовая физическая подготовка	18		18	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3281362?sharedToken=ZlD8m759IS
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	101	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW

Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		16	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12		12	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16		16	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425

					usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
4.2	Базовая физическая подготовка	18		18	https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru/sa=D source=editors ust=1693458670527425 usg=AOvVaw3gRSU7zrNesJwVO75m8AYW
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

