

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
(базовый уровень)**

**Классы: 10-11**

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья,

повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям:

**1. Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2. Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**3. Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой

модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработана на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 40 часов из общего объёма (0,1 час в неделю в каждом классе).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования шестой ступени для учащихся 16—17 лет и седьмой ступени для учащихся 18 лет.

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

*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 ГТО 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; синхрогимнастика 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 ГТО.** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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 ГТО 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

**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 посильной 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 непределными 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 поочерёдно. 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 «транспортровке».

*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.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **В части гражданского воспитания должны отразить:**

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

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

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

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства;

— стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Овладение универсальными познавательными действиями:**

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

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

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

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

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### 3) *работа с информацией:*

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

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

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### 1) *общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

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

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

#### 2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

#### 1) *самоорганизация:*

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

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

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
- 2) *самоконтроль*:
  - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
  - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
  - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
  - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- 3) *принятие себя и других*:
  - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
  - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
  - признавать своё право и право других на ошибки;
  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10 КЛАСС

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

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

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

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

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

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## **11 КЛАСС**

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

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

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

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

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

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 часов)

##### 10 КЛАСС

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (5 часов). <i>Физическая культура как социальное явление.</i></b>	<p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).</p> <p>Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.</p> <p>Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования шестой ступени для учащихся 16—</p>	<p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»: — распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемому вопросу круглого стола: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития Человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека: — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»: — готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p>



	<p>17 лет и седьмой для учащихся 18 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.</p> <p>Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».</p>	<p>3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;</p> <p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)»:</p> <p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;</p> <p>— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества; — рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;</p> <p>— обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.</p> <p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:</p>
--	---	---

		<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p> <p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.</p>
<p><b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b></p>	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества.</p> <p>Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p>	<p><i>Проектная деятельность</i> исследовательского характера (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:</p> <p>— распределяются по группам и определяются с темой проекта:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Физическая культура и физическое здоровье.</li> <li>2) Физическая культура и психическое здоровье.</li> <li>3) Физическая культура и социальное здоровье;</li> </ol> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;</p> <p>— распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства</p>

		<p>достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);</p> <p>— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</p> <p>— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы.</p> <p><i>Круглый стол</i> (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и Интернета, видеоматериалов). Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:</p> <p>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах; — выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>3) Шейпинг: история и целевое предназначение.</li> <li>4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>5) Стретчинг: история и целевое предназначение;</li> </ol> <p>— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов.</p>
<p><b>Способы самостоятельной двигательной деятельности (7 часов).</b> <b>Физкультурно-оздорови-</b></p>	<p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).</p>	<p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления) Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p> <p>— знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют</p>

<p><i>тельные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</i></p>	<p>Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок.</p>	<p>содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <p>— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p> <p><i>Индивидуальная проектная деятельность практического характера</i> (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;</p> <p>— осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности;</p> <p>— разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;</p> <p>— организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»:</p> <p>— обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и</p>
--	---	--

		<p>проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>— обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>— анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения;</li> <li>— обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;</li> <li>— делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и</li> </ul>
--	--	---

		<p>критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;</li> <li>— анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;</li> <li>— знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);</li> <li>— обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</li> </ul> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;</li> <li>— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</li> <li>— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;</li> <li>— обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</li> <li>— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой</p>
--	--	--

		<p>системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»:</p> <p>— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;</p> <p>— обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);</p> <p>— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (36 часов).</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение 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.</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:</p> <p>— определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</li> <li>2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.</li> <li>3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;</li> </ol> <p>— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема</p>

		<p>«Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</li> <li>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</li> </ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</li> <li>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</li> <li>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</li> </ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма;</li> <li>— знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью;</li> <li>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в</li> </ul>
--	--	--



		содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  Модуль «Спортивные игры».  <u>Футбол</u></p>	<p>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.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:  — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;  — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);  — знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;  — разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);  — знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;  — разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников;  — знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки;  — разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот;  — закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><u>Баскетбол</u></p>	<p>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.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:  — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;  — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют</p>

	<p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	<p>технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>— знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</p> <p>— разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>— знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>— закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.</p>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).</p> <p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <p>— знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</p> <p>— разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;</p> <p>— закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</p> <p>— знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и</p>

		<p>анализируют особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>— совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки;</li> <li>— совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</li> </ul>
<p><b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b> Модуль «Плавательная подготовка».</p>	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Плавание брассом на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— совершенствуют технику плавания способом «брасс на груди» (выполняют упражнения в скольжении на груди после отталкивания от бортика; в скольжении с последующим выполнением гребка руками; в скольжении с удержанием плавательной доски на прямых руках и последующим выполнением толчка ногами);</li> <li>— знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди;</li> <li>— обучаются плаванию брассом на спине по учебной дистанции.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема «Плавание на боку»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений ногами;</li> <li>— обучаются выполнению подводящих упражнений на скольжение;</li> <li>— обучаются технике плавания на боку в полной координации по учебной дистанции.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема «Прыжки в воду вниз ногами»:</p>

		<p>— знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>— обучаются спрыгиванию с горки матов с охранением биомеханической структуры прыжка в воду вниз ногами;</p> <p>— обучаются прыжку в воду ногами вниз со стартовой тумбы;</p> <p>— осуществляют контроль техники прыжка других занимающихся, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— обучаются прыжку в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки; контролируют выполнение других занимающихся.</p>
<p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</b> <b>(20 часов).</b></p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:</p> <p>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</p> <p>— развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</p> <p>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</p> <p>— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <p>— готовятся к выполнению нормативов комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>

		— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.
--	--	---

## 11 КЛАСС

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (7 часов).</b> <b>Физическая культура как социальное явление.</b>	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.</p> <p>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и</p>	<p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Адаптация организма и здоровье человека»:</p> <p>— распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</li> <li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</li> <li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;</li> </ol> <p>— анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>— обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета).</p>

	<p>профессиональной деятельности.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.</p> <p>Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>	<p>Тема «Здоровый образ жизни современного человека»:</p> <p>— выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.</li> <li>3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек.</li> <li>4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.</li> <li>5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.</li> <li>6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека;</li> </ol> <p>— подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии;</p> <p>— обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (использование материала учебника и Интернета).</p> <p>Тема «Определение индивидуального расхода энергии»:</p> <p>— разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;</p> <p>— рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат;</p> <p>— рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объема двигательной активности.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета; выступления по теме). Тема «Физическая</p>
--	--	---

		<p>культура и профессиональная деятельность человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации;</li><li>— обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии;</li><li>— рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</li></ul> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура и продолжительность жизни человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:<ol style="list-style-type: none"><li>1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.</li><li>2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека.</li><li>3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</li></ol></li><li>— анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам;</li></ul>
--	--	---

		— делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
<b>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</b>	<p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;</li> <li>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul> <p>Тема «Оказание первой помощи при ушибах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;</li> <li>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга;</li> <li>— в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами;</li> <li>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела;</li> </ul>



		<p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»:</p> <p>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки;</p> <p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</p> <p>Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета):</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах»:</p> <p>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;</p>
--	--	--

		<p>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>— распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов).</b> <i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</i></p>	<p>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»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:</p> <p>— знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;</p> <p>— знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;</p> <p>— тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками;</p> <p>— знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую</p>

		<p>направленность, правила организации и проведения;</p> <p>— разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</p> <p>— проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов;</p> <p>— знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения;</p> <p>— разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают;</p> <p>— знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</p> <p>— разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой»:</p>
--	--	---

		<p>— знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников).</p> <p>Тема «Организация и проведение банных процедур»:</p> <p>— знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;</p> <p>— делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и полов, гигиенических требованиях к помещению;</p> <p>— знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению;</p> <p>— анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.</p>
<p><b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</b></p>	<p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям);</p>

	<p>индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>	<p>— знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;</p> <p>— знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты;</p> <p>— составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания;</p> <p>— обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;</p> <p>— демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Индивидуальная проектная деятельность практического характера</i> (образец индивидуальной формы проекта, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта).</p> <p>Тема «Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и простоты показателей в физических качествах по учебным четвертям;</p> <p>— знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа;</p> <p>— обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок;</p> <p>— проводят процедуры самомассажа в системе</p>
--	---	--

		<p>тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры;</p> <p>— подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле;</p> <p>— проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок;</p> <p>— демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (36 часов).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.</p> <p>Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»:</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку;</p> <p>— объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для снижения массы тела»:</p> <p>— знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок;</p> <p>— знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные</p>

		<p>значения и сравнивают со стандартными показателями;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ;</li><li>— разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.</li></ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики целлюлита»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;</li><li>— разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</li></ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</li><li>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</li><li>— разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой</li></ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного</p>
--	--	---

		<p>иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</li> <li>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</li> <li>— разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Спортивные игры» <u>Футбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</li> </ul>
<p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео-фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> </ul>



		<p>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</p> <p>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
<u>Волейбол</u>	<p>Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видео-фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <p>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</p> <p>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
<b><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</i></b> <u>Модуль «Атлетические единоборства»</u>	<p>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 (стойки, захваты, броски).</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника самостраховки в атлетических единоборствах»:</p> <p>— знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств;</p> <p>— рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении;</p> <p>— знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки;</p>

		<p>— разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки;</p> <p>— разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах»:</p> <p>— рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении;</p> <p>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой</p>
--	--	--

		<p>одежды под локтем соперника, другой его пояса на спине одежды, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки;</li> <li>— наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку;</li> <li>— совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра;</li> <li>— наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах технику задней подножки по фазам,</li> </ul>
--	--	--

		<p>анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки;</li><li>— совершенствуют технику выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра;</li><li>— наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li><li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают в парах технику задней подсечки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом;</li><li>— совершенствуют технику выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнёра.</li></ul> <p><i>Практические занятия</i> (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Защитные действия от удара кулаком в голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы;</li><li>— разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li><li>— разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову;</li></ul>
--	--	--

		— совершенствуют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову с последующим удержанием партнёра.
<b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (20 часов)</b>	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Учебно-тренировочные занятия (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Виды спорта»)), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разработанные на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.