# МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 ИМЕНИ ДЗЕРЖИНСКОГО ФЕЛИКСА ЭДМУНДОВИЧА

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Саркисян С. В.
30 августа 2023 года

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## По физической культуре

Ступень обучения (класс) среднего общего образования 11 «Б» класс

Количество часов 102 часов

### Учитель Рудык Дмитрий Сергеевич

Программа разработана в соответствии с **ФГОС СОО** на основе примерной рабочей программы по физической культуре с учетом авторской программы Физическая культура 10-11 классы В.И. Лях, 4-е изд. М.: Просвещение, 2019 г., программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего общего образования: [издание в pdf-формате] / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2021. — 231 с.

#### 1. Планируемые результаты.

Программа по физической культуре для 11 «Б» класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. М: Просвещение, 2019);
- с рекомендациями Примерной рабочей программы по физической культуре (Примерная рабочая программа по физической культуре В.И. Лях. 10-11 классы.-М.: Просвещение,2019):
- с авторской программой «Рабочая программа по физической культуры для учащихся 10-11 классов» (В.И. Лях. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2019)

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение

старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

# 1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### 2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям,

нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

#### 3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### 4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### 5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

# 6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета

«Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### Метапредметные результаты

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

• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### Предметные результаты

#### 11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для

планирования индивидуальных занятий спортивной и профессиональноприкладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

• умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и про- 15 изводственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

# Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### Соблюдать правила:

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

# Осуществлять:

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

#### Составлять:

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

#### Определять:

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

#### Демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
способности			
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой	10	
	перекладине, кол-во раз		
	Подтягивание в висе лёжа на		
	низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10.00

#### Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти

элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в единоборствах**: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№	Физические	Контрольное	Воз-		Уровень				
Π/	способности	упражнение (тест)	раст		Юноши	-		Девушки	1
П			,лет	низки	средни	высоки	низки	средни	высоки
				й	й	й	й	й	й
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
				ниже		выше	ниже		выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1		4,8
2	Координаци	Челночный бег 3х10	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
	онные	M, C		ниже		выше	ниже		выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6		8,4
3	Скоростно-	Прыжки в длину с	16	180 и	195-	230 и	160 и	170-	210 и
	силовые	места, см		ниже	210	выше	ниже	190	выше
			17	190	205-	240	160		210
					220				
4	Выносливос	6-минутный бег, м	16	1100	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и
	ТЬ			ниже	1400	выше	ниже	1200	выше
			17	1100	1300-	1500	900		1300
					1400				
5	Гибкость	Наклон вперед из	16	5 и	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и
		положения стоя, см		ниже		выше	ниже		выше
			17	5	9-12	15	7		20
6	Силовые	Подтягивание: на	16	4 и	8-9	11 и	6 и	13-15	18 и
		высокой перекладине		ниже		выше	ниже		выше
		из виса, колво раз	17	5	9-10	12	6		18
		(юноши), на низкой							
		перекладине из виса							
		лежа, кол-во раз							
		(девушки)							

#### Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

#### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

# 2. Содержания учебного предмета.

# Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства

Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы**. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости

от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

# Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой

местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

#### Физическое совершенствование

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики**: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика**: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств (самбо): совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Кроссовая подготовка:** совершенствованиетехники бега на длинные дистанции, бег по пересеченной местности в равномерном темпе.

# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 «Б» КЛАССА

№.	темы	общее	классы
раздела,		кол-во	11 «Б»
модуля		часов	
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	5	5
1.1	История и современное развитие физической культуры	1	1
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	2
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду		
	и обороне»		
1.3	Физическая культура человека	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	2	2
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической	1	1
	культурой		
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	81	81
	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов,		
	предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным		
	комплексом «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом		
	Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	16	16
Модуль	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	16	16

3			
Модуль	Самбо	34	34
4			
Модуль	Кроссовая подготовка	6	6
5			
3.3	Прикладно – ориентированная деятельность	3	3
	Итого разделы 1 – 3	94	94
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	8
4.1	Региональный компонент		
Модуль	Спортивные игры с элементами гандбола	4	4
3			
4.2	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой		
Модуль	Спортивные игры с элементами футбола	4	4
3			
	Всего	102	102

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка».

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 Патриотическое воспитание
- 2 Гражданское воспитание
- 3 Духовно-нравственное воспитание
- 4 Эстетическое воспитание
- 5 Ценности научного познания
- 6 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 Экологическое воспитание
- 8 Трудовое воспитания

Количество часов за год обучения (11 «Б»класс) из расчета 3 часа в неделю - 102 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание	Тематическое	Характеристика видов	Основные
курса	Планирования	Деятельности учащихся	направления
Раздел 1.	Общетеоретические и исторические сведо	ения о физической культуре и спорте	воспитате- льной деятельности
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основных охраны здоровья граждан в РФ» (приняты в 2011 г.); Законы РФ «Об образовании» (приняты в 2012 г.).	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», « Об основах туристической деятельности в Российской Федерации».	1,2,3
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализирует условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	1,2,3
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спорта на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятия «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма(сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так	1,2,3

Правила поведения, техника безопасности и	приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главная профилактическая средство в борьбе всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.  Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила	называемые аэробные упражнения .  Анализируют правила поведения на занятиях физической культуры , правила эксплуатации	1,2,3
предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями .	эксплуатации в спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, не стандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	спортивного оборудования; Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	
Основные формы и виды физических упражнений .	Понятие «физическое упражнение». Внутренние и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).	Анализирует понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.	2,6,8
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников.	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме	2,6,8

упражнениями	Формы организации физического	учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в	
	воспитания в семье.	семье и на уроках физической культуры.	
Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Ее социальные значения. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.	1,2,6,8
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания с помощью функциональных проб.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализирует реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.	2,6
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физической деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейщих проб и контрольных упражнений (тестов).	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.	2,6,7,8

Основы	Режим для старшеклассников.	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий	5,6,8
организации	Ориентировочные возрастные нормы	и объясняют основные пункты, которые включаются в	
двигательного	суточной двигательной активности	положение о соревнованиях (цели и задачи	
режима	школьников, не занимающихся	соревнования, руководство, время и место проведения и	
	регулярно спортом	зачёт, порядок награждения лучших участников и	
		команд, форма заявки и сроки её предоставления). На	
		основе публикации журнала «Физическая культура в	
		школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые	
		соревнования в школе»	
Понятие телосложения и	Основные типы телосложения. Системы	Сравнивают особенности разных типов телосложения;	5,6,8
характеристика его	занятий физическими упражнениями,	анализируют достоинства различных систем занятий	
основных типов	направленные на изменение	физическими упражнениями, направленных на	
	телосложения и улучшение осанки.	изменение телосложения; объясняют, для чего человеку	
	Метод контроля за изменением	нужна хорошая осанка, и называют средства для её	
	показателя телосложения	формирования	
Способы регулирования	Основные компоненты массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик	5,6,8
массы тела человека	человека. Методика применения	применения упражнений по увеличению и по снижению	
	упражнений по увеличения массы тела.	массы тела человека; раскрывают причины, приводящие	
	Методика применения по снижения	к избыточному весы, ожирению и перечисляют	
	массы тела	основные средства в профилактике ожирения	
Вредные привычки и их	Вредные привычки и их опасность для	Раскрывают негативные последствия употребления	5,6,8
профилактика средствами	здоровья человека. Вред употребления	наркотиков, алкоголя, табака, анаболических	
физической культуры	наркотиков, алкоголя, табакокурения,	препаратов; готовят доклады на эту тему	
	анаболических препаратов		
Современные спортивно-	Характеристика современных	Определяют достоинства современных спортивно-	5,6,8
оздоровительные системы	спортивно-оздоровительных систем по	оздоровительных систем физических упражнений,	
физических упражнений	формированию культуры движений и	выявляют ограничения в их применении; ищут	
	телосложения: ритмической гимнастики,	информацию и готовят доклады.	
	шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики,		
	аквааэробики, бодибилдинга		
	(атлетической гимнастики), тренажёров		
	и тренажёрных устройств		

Современное олимпийское	Понятие: олимпийское движение,	Раскрывают основные понятия, связанные с	
и физкультурно-массовое	Олимпийские игры, Международный	олимпийским движением, Олимпийскими играми,	
движение	олимпийский комитет (МОК). Краткие	используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов,	
	сведения об истории древних и	Интернет; говорят доклады об истории Олимпийских игр	
	современных Олимпийских игр.	современности.	
	1	спорта школьной программы	l
	Ба	скетбол	
~	T	Ta	Γ
Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов	Составляют комбинации из освоенных элементов	5,6
техники передвижений,	техники передвижений.	техники передвижений; оценивают техники	
остановок, поворотов,		передвижений; остановок, поворотов, стоек; выявляют	
стоек.		ошибки и осваивают способы их устранения;	
		взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного обучения техникам игровых приёмов и	
		действий; соблюдают правила безопасности.	
Совершенствование ловли и	Варианты ловли и передачи мяча без	Составляют комбинации из освоенных элементов	5,6
передачи мяча.	сопротивления и с сопротивлением	техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их	
	защитника (в различных построениях)	выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы и	
		устранения; взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного обучения техникам игровых	
		приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
Совершенствование	Варианты ведения мяча без	Составляют комбинации из освоенных элементов	5,6
техники ведения мяча.	сопротивления и с сопротивлением	техники ведения мяча; оценивают технику ведения мячи;	
	защитника.	выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	
		взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного обучения техникам игровых приемов и	
		действий; соблюдают правила безопасности.	
Совершенствования	Варианты бросков мяча без	Составляют комбинации из освоенных элементов	5,6
техники бросков мяча.	сопротивления и с сопротивлением	техники бросков мяча; оценивают технику бросков;	
-	защитника.	выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	
		взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного обучения техникам игровых приёмов и	

		действий; соблюдают правила безопасности.	
Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
Совершенствование техники перемещение, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владение мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуации т условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
Овладения игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	5,6
	Гандбол		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения; остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	4,5,6,7

Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передача мяча без соприкосновением защитника (в различных построениях)	совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности  Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли т передачи мяча: оценивают технику их выполнения: выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	4,5,6,7
	D. C.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	15.65
Совершенствования техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Совершенствования техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (Вырывание, выбивание, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	4,5,6,7

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	4,5,6,7
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	4,5,6,7
	Волейбол	'	
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	5,6

		соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасностиСовершенствование техники защитных действий	5,6
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления	5,6

		организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Футбол		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляютошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	5,6

		правила безопасности	
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	5,6
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками,бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития	5,6

	игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	выносливости	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	5,6
Углубление знаний о спортивных играх	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры	5,6
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	5,6

	занятий			
	Гимнастика с элег	<u> </u> ментами акробатики	[	
	Юноши	Девушки		
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Чётко выполняют ст	гроевые упражнения	4,6
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	_	общеразвивающих упражнений и щии из разученных упражнений	4,6
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами,скакалкой, большими мячами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	4,6
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	4,6
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений	4,6

Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьейлибо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьейлибо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	4,6
Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика		гические и акробатические упражнения нациоонных способностей	4,6
Развитие силовых способностей и силовой выносливости  Развитие скоростно-силовых	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощьюног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметови с предметами, в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  упражнения для развития скоростно-	4,6
Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие гибкости	Опорные прыжки, прыжки со скакалкои, метания набивного мяча  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	силовых способност		4,6
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение,		е гимнастических упражнений для ной осанки, развития физических	4,6

Самостоятельные занятия	воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	занятий, соблюдают упражнениями для с Используют изучення занятиях при решен подготовки. Осущес	ывают страховку и помощь во время технику безопасности. Владеют организации самостоятельных тренировок ные упражнения в самостоятельных ии задач физической и технической твляют самоконтроль за физической отих занатий	4,6	
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют комбина развитие соответств Выполняют обязанн помощь в установке соревнований	нагрузкой во время этих занятий  Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований		
	Легкая атлетик	a			
	Юноши	Девушки			
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег	беговых упражнений ошибки в процессе обега. Демонстрирую упражнений. Приме соотвествующих фи индивидуальный регей по частоте сердеч сверстниками в прог	вируют технику выполнения скоростных й, выявляют и устраняют характерные освоения и совершенствования техники от вариативное выполнение беговых няют беговые упражнения для развития зических способностей, выбирают жим физической нагрузки, контролируют ных сокращений. Взаимодействуют со цессе совместного выполнения беговых дают правила безопасности	5,6	
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических	5,6	

			способностей, выбирают	
			индивидуальный режим физической	
			нагрузки, контролируют её по частоте	
			сердечных сокращений.	
			Взаимодействуют со сверстниками в	
			процессе совместного освоения беговых	
			упражнений, соблюдают правила	
			безопасности	
Совершенствование техники	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	Описывают и анализ	вируют технику выполнения прыжка в	5,6
прыжка в длину с разбега		длину с разбега, выя	вляют и устраняют характерные ошибки в	
		процессе освоения и	совершенствования. Применяют	
		*	ения для развития соответствующих	
			остей, выбирают индивидуальный режим	
			и, контролируют её по частоте сердечных	
			действуют со сверстниками в процессе	
			ия прыжковых упражнений, соблюдают	
		правила безопасност		
Совершенствование	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		вируют технику выполнения прыжка в	5,6
техникипрыжка в высоту с	The second of th		являют и устраняют характерные ошибки	2,0
разбега			и совершенствования техники прыжка.	
pusceru			вые упражнения для развития	
			изических способностей, выбирают	
			ким физической нагрузки, контролируют	
			ных сокращений. Взаимодействуют со	
			цессе совместного освоения прыжковых	
			дают правила безопасности	
Concernation	Manager and a series of the se	· .		F (
Совершенствование техники	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых	Метание	Описывают и анализируют технику	5,6
метания в цель и на дальность	шагов, с полного разбега, на дальность в	теннисного мяча и	выполнения метательных упражнений,	
	коридор 10 м и заданное расстояние; в	мяча весом 150 г с	выявляют и устраняют характерные	
	горизонтальную и вертикальную цель (1 1	места на	ошибки в процессе освоения и	
	м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты	дальность, с 4—5	совершенствования. Демонстрируют	
	весом 500—700 г с места на дальность, с	бросковых шагов,	вариативное выполнение метательных	
	колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с	с укороченного и	упражнений. Применяют метательные	
	укороченного и полного разбега на	полного разбега, на	упражнения для развития	
	дальность в коридор 10 м и заданное	дальность и	соотвествующих физических	
	расстояние; в горизонтальнуюцель (2 2 м) с	заданное	способностей, выбирают	

	10 15		V 1 V	
	расстояния 12—15 м, по движущейся цели	расстояние в	индивидуальный режим физической	
	(2 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок	коридор 10 м; в	нагрузки, контролируют её по частоте	
	набивного мяча (3 кг) двумя руками из	горизонтальную и	сердечных сокращений.	
	различных исходных положений с места, с	вертикальную цель	Взаимодействуют со сверстниками в	
	одного—четырёх шагов вперёд-вверх на	(1 1 m) c	процессе совместного освоения	
	дальность и заданное расстояние	расстояния 12—14	метательных упражнений, соблюдают	
		м. Метание	правила безопасности	
		гранаты весом		
		300—500 г с места		
		на дальность, с 4—		
		5 бросковых шагов		
		с укороченного и		
		полного разбегана		
		дальность в		
		коридор 10 м и		
		заданного		
		расстояния. Бросок		
		набивного мяча (2		
		кг) двумя руками		
		из различных		
		исходных		
		положений с		
		места, с одного—		
		четырёх шагов		
		вперёд-вверх на		
		дальность и		
		заданное		
		расстояние		
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с	Длительный бег до	Используют данные упражнения для	5,6
Z WSMING BEMOGNINGOVIN	препятствиями, бег с гандикапом, в парах,	20 мин	развития выносливости	
	группой, эстафеты, круговая тренировка		Paramin Ballioumbooth	
Развитие скоростно-силовых	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на	Используют данные	упражнения для развития скоростно-	5,6
способностей	дальность разных снарядов из разных	силовых способност		5,0
	исходных положений, толкание ядра,	CHIODBIA CHOCOURUCT	Ori	
	набивных мячей, круговая тренировка			
	наоивных мячей, круговая тренировка	<u> </u>		

Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	5,6
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	5,6
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	5,6
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряютрезультаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	5,6
	Самбо		
Специально- подготовительные упражнения	Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов	Самостоятельно выполнять упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки, уметь характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	5,6

	самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т. д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для отработки техники самбо. Использование упражнений в парах и тройках	Уметь выполнять, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для усвоения техники самбо.	
Техническая подготовка	Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	При изучении приёмов самозащиты использовать разученный ранее материал в соответствии с возникающей ситуацией (броски, болевые приёмы, удержания)	5,6
Самозащита	Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: освобождение от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) — руки, рукава, отворотов одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) — руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку)	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) на предмет необходимости применения техники самозащиты.	5,6
Тактическая подготовка	Игры-задания. Схватки в парах и группах. Моделирование ситуаций самозащиты	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты	5,6

Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий самбо на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в самбо для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организациисамостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в самбо. Осваивают правила первой помощи при травмах	1,2,3
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях самбо.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку.	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	5,6
	Раздел 3. Самостоятельные занятия фи	зическими упражнениями	
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля	5,6
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания	5,6
Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности	5,6
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют	5,6

	ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения	комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев	
Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики	5,6
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений	5,6
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом	5,6
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах	5,6
Аэробика История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики		Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики	5,6
Самомассаж	Сеансы самомассажа	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния	5,6
Аутотренинг и релаксация Сеансы аутотренинга и релаксации		Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний	5,6

# Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; # руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

# Выпускник получитвозможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

•	самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).							