

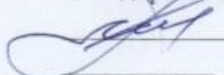
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 151»

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей ФЭК, Текноп., ХЕЛС
протокол от 30.08.20 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. По УВР


 А.В.Андреева

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей ФЭК, Текноп., ХЕЛС
протокол от 31.08.21 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. По УВР

 А.В.Андреева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» (базовый уровень)
для обучающихся среднего общего образования
(срок реализации 2 года)

Составитель: Лубенцов С.В.

учитель первой

квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС СОО, с учетом примерной программы по физической культуре (ООП СОО - фгосреестр.ру), которая является частью ООП МБОУ СОШ № 151 и конкретизирует содержание и особенности реализации курса физическая культура на уровне СОО.

Цель изучения предмета на уровне СОО.

Основной целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи изучения предмета на уровне СОО.

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение

представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Контроль и система оценивания планируемых результатов

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей. Зачет выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть и за учебный год. Она включает в себя текущие зачеты, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании успеваемости по каждой четверти, выводится средняя оценка. При этом преимущественное значение имеют зачеты за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 140 часов, из них в X классе - 72 часа (2 часа в неделю, 36 учебных недель) и в XI классе - 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Содержание программы строится с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	2	36	72
11 класс	2	34	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (ОБЩИЕ)

Личностные результаты:

Личностные результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы общей и специальной физической подготовки;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;

10 класс

Выпускник научится:

- 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой на основе тестов ВФСК ГТО;
- 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 физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической 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 и самомассажа.

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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

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

11 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой на основе тестов ВФСК ГТО;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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 физической 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры.

- Появление первых примитивных игр и физических упражнений.
- Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
- Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.
- История возникновения и возрождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

Базовые понятия физической культуры.

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.
- Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.
- Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

- Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой.

- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.
- Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
- Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
- Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование.

Физкультурно– оздоровительная деятельность.

- Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3 – 4 кувырка).
- Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
- Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
- Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).
- Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

- Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
- Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, Передвижение туристической ходьбой.
- Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка.

- Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.
- Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Техничко – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в баскетбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

- Техничко – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

Гандбол.

- Техничко – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в гандбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

Футбол.

- Техничко – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура и спорт в современном обществе.

- Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.
- Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

Базовые понятия физической культуры.

- Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
- Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- Прикладно – ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека.

- Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.
- Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.

- Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.
- Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой.

- Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
- Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий).
- Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма, сдача нормативов комплекса «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно– оздоровительная деятельность.

- Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).
- Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

- Спортивная ходьба.
- Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.
- Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, 1000 м – девушки и 2000 м – юноши (на результат).
- Кроссовый бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км.
- Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания.
- Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка.

- Бесшажный ход.
- Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.
- Преодоление крутых спусков в низкой стойке.
- Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Техника – тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
- Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.

- Техника – тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).
- Игра в волейбол по правилам.

Гандбол.

- Техника – тактические командные действия (бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища, взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков).
- Игра в гандбол по правилам.

Футбол.

- Техника – тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из – за лицевой линии).
- Игра в футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
140 часов**

10 класс

№ п/п	Раздел, тема занятия		Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	I.	Легкая атлетика	20	<p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>создавать доверительный психологический климат во время урока</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности</p> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни</p>
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	
3	I.1	Спринтерский бег.	4	
4	I.2	Эстафетный бег.	4	
5	I.3	Бег на средние дистанции. (Кроссовая подготовка)	4	
6	I.4	Метание теннисного мяча на дальность.	3	
7	I.5	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	3	
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	

9	II.	Спортивные игры	26	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	
11	II.1	Футбол (мини-футбол)	7	
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	1	
13	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1	
14	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1	
15	II.1.4	Техника ведения и ударов по мячу.	1	
16	II.1.5	Техника приема и остановки мяча.	1	
17	II.1.6	Техника ударов по воротам.	1	
18	II.1.7	Тактические действия в нападении и защите.	1	
19	II.2	Баскетбол	6	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
20	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1	
21	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	1	
22	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении после ведения.	1	
23	II.2.4	Техника бросков мяча в корзину в движении из под щита.	1	
24	II.2.5	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1	
25	II.2.6	Тактика игры: групповые и командные действия в	1	организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
				инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения

		нападении и в защите.		к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей
26	II.3	Волейбол	9	
27	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1	
28	II.3.2	Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	1	
29	II.3.3	Техника верхней прямой и нижней боковой подачи.	1	
30	II.3.4	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1	
31	II.3.5	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1	
32	II.3.6	Передача мяча в парах через сетку, в прыжке.	1	
33	II.3.7	Техника прямого нападающего удара.	1	
34	II.3.8	Техника блокирования.	1	
35	II.3.9	Групповые тактические действия в защите и нападении.	1	организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности
36	II.4	Гандбол	4	
37	II.4.1	Правила, терминология и судейство в гандболе.	1	
38	II.4.2	Тактические действия в защите и нападении, перемещения игроков.	1	
39	II.4.3	Техника бросков мяча по воротам.	1	
40	II.4.4	Игра вратаря в гандболе.	1	организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся
41	III.	Гимнастика – Акробатика	12	опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)
				реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале
				учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей
				общаться с обучающимися

42	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	(в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их
43	III.1	Строевые упражнения. Висы.	2	реализовывать воспитательные
44	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3	возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов
45	III.3	Стойки, кувырки, перекаты (комбинации из акроб.элемент.).	3	действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов
46	III.4	Упражнения на силу, гибкость, координацию и ловкость (гимн.бревно, скамья, брусья, перекладина).	4	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций опираться на жизненный опыт обучающихся, приводя действенный примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультиков, компьютерных игр высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности
47	IV.	Лыжная подготовка	14	проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную
48	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические</i>		<i>В процессе практический</i>	эмоционально-ценностную

	<i>сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>занятий.</i>	сферу обучающегося
49	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	14	<p>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка</p> <p>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)</p> <p>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще</p> <p>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности</p> <p>формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира</p>
50	ВСЕГО		72	

Требования к знаниям (на каждом занятии). Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Легкая атлетика - старт из высокой стойки, бег 100 м. на время, эстафетный бег, бег с переменной скоростью до 2км, челночный бег (3*10), прыжки через скакалку. Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание", в длину с места способом "согнув ноги". Метание малого мяча (уч.гранаты 500-700 гр.) на дальность. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, бег с изменением темпа, 6_12-и минутный бег (на расстояние).

Гимнастика-Акробатика - подтягивания-отжимания, упражнения на брусьях, лазание по канату, длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок через козла-коня разными способами (высота 115 – 125 см) (мальчики); шаги пьютки на бревне, повороты, упр. «ласточка», соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга-(растяжка) (девочки).

Спортивные игры – баскетбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); волейбол (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра); футбол (мини-футбол) - (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, двусторонняя игра); гандбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра).

Лыжная подготовка - одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции до 5км. Игры "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

11 класс

№ п/п	Раздел, тема занятия		Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	I.	Легкая атлетика	20	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися) побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации создавать доверительный психологический климат во время урока
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	
3	I.1	Спринтерский бег.	4	
4	I.2	Эстафетный бег.	4	
5	I.3	Бег на средние дистанции. (Кроссовая подготовка)	4	
6	I.4	Метание теннисного мяча на дальность.	3	
7	I.5	Прыжки в длину с места. *(с разбега)	3	
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	

				<p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности</p> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни</p>
9	II.	Спортивные игры	22	<p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной</p>
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	
11	II.1	Футбол (мини-футбол)	6	
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе. Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1	
13	II.1.2	Техника передвижения игрока.	1	
14	II.1.3	Техника ведения и ударов по мячу.	1	
15	II.1.4	Техника приема, остановки и обработки мяча.	1	
16	II.1.5	Техника ударов по воротам.	1	
17	II.1.6	Тактические действия в нападении и защите.	1	
18	II.2	Баскетбол	4	
19	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе. Техника перемещения, ведения, ловли и передачи	1	

		мяча на месте и в движении.		помощи инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей	
20	II.2.2	Техника бросков мяча в корзину из под щита в движении.	1		
21	II.2.3	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1		
22	II.2.4	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении и защите. Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1		
23	II.3	Волейбол	8		
24	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе. Техника стоек, поворотов, прыжков и перемещений волейболиста.	1		организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)
25	II.3.2	Техника верхней прямой и нижней боковой подачи.	1		
26	II.3.3	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1		
27	II.3.4	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1		
28	II.3.5	Передача мяча в парах через сетку.	1		
29	II.3.6	Передача мяча в прыжке.	1		
30	II.3.7	Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	1		
31	II.3.8	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	реализовывать на уроках мотивирующий потенциал	

32	II.4	Гандбол	4	юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей
33	II.4.1	Правила, терминология и судейство в гандболе.	1	
34	II.4.2	Тактические действия в защите и нападении, перемещения игроков.	1	
35	II.4.3	Техника бросков мяча по воротам.	1	
36	II.4.4	Игра вратаря в гандболе.	1	
37	III.	Гимнастика – Акробатика	12	общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций опираться на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультиков, компьютерных игр высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам,
38	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	
39	III.1	Строевые упражнения. Высы.	2	
40	III.2	Прыжки через гимнастического козла (коня).	3	
41	III.3	Стойки, кувырки, перекуты (комбинации из акроб.элемент.).	3	
42	III.4	Упражнения на силу, гибкость, координацию и ловкость (гимн.бревно, скамья, брусья, перекладина).	4	

				<p>жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета</p> <p>развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности</p>
43	IV.	Лыжная подготовка	14	проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося
44	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>	
45	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	14	<p>проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка</p> <p>организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)</p> <p>воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще</p> <p>помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности</p> <p>формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира</p>
46	ВСЕГО			68

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Требования к двигательным навыкам и умениям:

Легкая атлетика - высокий старт, бег по виражу, бег 100м, передача эстафеты. Бег 2-3км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с места "согнув ноги", челночный бег (3*10), прыжки через скакалку. Метание малого мяча (уч.гранаты 500-700 гр.) на дальность с разбега и в цель с 15-и м. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, 6_12-и минутный бег (на расстояние).

Гимнастика-Акробатика - подтягивания-отжимания, упражнения на брусках, лазание по канату, длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок через козла-коня разными способами (высота 115 – 125 см) (мальчики); шаги польки на бревне, повороты, упр. «ласточка», соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга-(растяжка) (девочки).

Спортивные игры – баскетбол (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); волейбол (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскок мяча от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); футбол (мини-футбол) - (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра); гандбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, игра вратаря, двусторонняя игра).

Лыжная подготовка - переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 5км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

1. Стенка шведская - 15 шт.
2. Бревно гимнастическое – 2 шт.
3. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 шт.
4. Перекладина (пристенная) – 1 шт.
5. Турник съёмный – 5 шт.
6. Скамейка гимнастическая - 6 шт.
7. Гимнастические маты - 12 шт.
8. Гимнастические палки - 30 шт.
9. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
10. Козёл гимнастический - 3 шт.
11. Конь гимнастический – 1 шт.
12. Сетка для переноса мячей - 1 шт.
13. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой - 2 шт.
14. Сетка волейбольная - 1 шт.
15. Мяч (теннисный) - 15 шт.
16. Мячи набивные – 6 шт.
17. Мячи баскетбольные - 20 шт.
18. Мячи волейбольные - 15 шт.
19. Мячи футбольные - 15 шт.
20. Лыжи - 30 шт.
21. Гранаты 500 гр, 700 гр - 8 шт.
22. Аптечка медицинская - 2 шт.
23. Спортивный зал – (игровой).
24. Спортивная площадка – (игровая).
25. Игровая коробка – (зимняя)

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

***Виды испытаний выделенные красным цветом не будут проводится. Их не следует включать в перечень видов избранных для тестирования.

2. 2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:

¹ Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)