

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «СОШ №15»
Протокол № 1 от «31» августа 2020г.
Руководитель [подпись]



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
[подпись]
«31» августа 2020г.

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(название предмета)

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации: 2 года

Программа составлена: Назаровой О.П., учителем физической культуры
МОУ «СОШ №15»

Сыктывкар 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	7
3. Содержание учебного предмета	12
4. Тематическое планирование	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее РПУП) на уровне среднего общего образования разработана для обучения учащихся 10-11 классов МОУ «СОШ №15» **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями):

- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"

- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"

- Приказ Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ №15» по физической культуре;

С учётом:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. 2/16-з;

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – 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.

Основные задачи:

- 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 предмета

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным,

психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Основные формы организации образовательной деятельности среднего общего образования:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На ступени основного общего образования уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Учебно-методический комплекс для реализации программы: данная рабочая программа ориентирована на использование УМК и учебников по физической культуре 10 и 11 класс под редакцией В.И. Лях. (Изд. «Просвещение»).

Описание места учебного предмета в учебном плане

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 отводится 210 часов из расчёта:

Классы	Недельное распределение часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	36	108
11 класс	3 часа	34	102
Итого:			210 часов

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся.

Личностные результаты:

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

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам

международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

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

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

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

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

• в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

• в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

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

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

–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

• в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

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

Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

–находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

–выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

–выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

–при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

–координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

–развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

–распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре:

Выпускник на базовом уровне научится:

-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

3. Содержание учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и

тактическая подготовка в национальных видах спорта. Приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами пешеходного туризма.

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедур.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, дисциплина изучается в теории, имитации техники плавания, ознакомление с правилами безопасного поведения на воде.

Из-за отсутствия гимнастических брусьев, перекладины, выполнение комбинаций по модулю «Гимнастика» заменены на выполнение подготовительных и подводящих упражнения для освоения этих элементов.

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.*

Тематическое планирование

10 класс

Предметное содержание				Виды учебной деятельности	Кол-во часов	В т.ч. практическая часть (контроль)	В т.ч. ЭЖК
Физическое совершенствование Название раздела, темы	Физическая культура и здоровый образ жизни	Формы организации занятий физической культуры	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
<p>Лёгкая атлетика: совершенствование техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>совершенствование тактики в прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>совершенствование тактики метания гранаты;</p> <p>кросс по пересеченной местности с элементами пешеходного туризма</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности и населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>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;</p>	25	7	3

	<p>безопасности, судейство.</p>	<p>культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>		<p>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). <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. <i>Специально беговые упражнения. Биохимические основы бега. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60-100м. Бег 30м . Бег по дистанции 80-100м.</i> <i>Понятие о физической культуре личности. Олимпийское движение в Республике Коми.</i> <i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег на средние дистанции 500, 1000 м.</i></p>			
--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

				<p><i>Многоскоки. Отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.</i></p> <p><i>ЭС. Эстафетный бег. Многоскоки: Коми национальные игры. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.</i></p> <p><i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Метание гранаты на дальность из различных положений. Кросс 2000, 3000 м.</i></p>			
<p>Волейбол:</p> <p>совершенствование технических приемов волейбола;</p> <p>совершенствование командно-тактических действий в игре волейбол;</p> <p>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и</p>	14	4	

				<p>развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p><i>Подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебные игры</i> <i>Сочетание приемов и передач мяча.</i> <i>Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, прием мяча снизу двумя руками.</i> <i>Прием мяча с низу двумя руками после подачи.. Верхняя передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.</i> <i>Верхняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Учебно-тренировочные игры.</i></p>			
<p>Гимнастика: совершенствование техники акробатических комбинаций</p> <p>совершенствование техники гимнастических комбинаций (на</p>	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности и населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие</p>	<p>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</p>	21	5	

<p>спортивных снарядах);</p> <p>Прикладная гимнастика: лазание по канату и шесту, опорные прыжки; приёмы страховки и самостраховки</p> <p>Полоса препятствий</p>	<p>деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической.</p>	<p>психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических</p>			
--	---	--	---	---	--	--	--

				<p>качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Правила и организация соревнований по гимнастике.</p> <p>Особенности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Комплекс суставной гимнастики. Базовые шаги аэробики.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. (Комбинация вольных упражнений).</p> <p>Акробатика: сед углом, стойка на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост- поворот в упор. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация. Р/в брусья. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Комбинация упражнений на бревне.</p> <p>Передвижение по бревну с поворотами на 180,360°, сгибание рук в упоре, поднятие туловища.</p> <p>Опорный прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110м), прыжок боком через «коня» в ширину.</p> <p>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>			
<p>Лыжные гонки.ЭКК</p> <p>Совершенствование техники передвижения на</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах</p>	<p>Государственные требования к уровню физической</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Выполнять: Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с</p>	22	3	22

<p>лыжах, подъёмов, спусков, торможения. Преодоление неровностей, контруклонов. Эстафетный бег на лыжах. Лыжные гонки 2-5 км.</p>	<p>спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>подготовленность и населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила техники безопасности при занятиях на улице в зимний период. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнять: Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 200 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p>			
<p>Баскетбол: совершенствование технических приемов баскетбола; и командно-тактических действий в игре баскетбол;</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p>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</p>	<p>14</p>	<p>5</p>	

	<p>организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>		<p>современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p><i>Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Роль соревнований в любительских и школьных соревнованиях.</i></p> <p><i>Стойка и передвижение игрока. Спортивная составляющая соревнований разного уровня.</i></p> <p><i>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</i></p> <p><i>Техника ловли и передачи мяча: передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Челночный бег. Броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Ловля мяча от</i></p>			
--	--	--	---	--	--	--

				<i>щита, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Техника защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват, накрывание. Игра 3*3 на один щит. Техника перемещений и владения мячом. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры стритбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Взаимодействие с заслоном.</i>			
<i>Плавание</i>				<i>История и значение плавания. Достижения пловцов РК на международной арене. Техника плавания на боку. Техника безопасности на воде.</i>	1		1
Футбол, мини-футбол: совершенствование технических приемов мини-футбола и футбола совершенствование командно-тактических действий мини-футбола и футбола	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основа законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	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	9	1	

	соревнований, обеспечение безопасности, судейство.			<p>базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Футбол- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения, «Охотник», «Обманный мяч». Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Игры в футбол 3х3 и 4х4. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебные игры.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

11 класс

Предметное содержание				Виды учебной деятельности	Кол-во часов	В т.ч. практическая	В т.ч. ЭКК
Физическое совершенствование Название раздела, темы	Физическая культура и здоровый образ жизни	Формы организации занятий	Физкультурно-оздоровительная деятельность				

		физической культуры				часть (контроль)	
<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>совершенствование техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>совершенствование тактики в прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>совершенствование тактики метания гранаты;</p> <p>кросс по пересеченной местности с элементами пешеходного туризма</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности и населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>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; 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</p>	25	7	2

			<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Специально беговые упражнения. Биохимические основы бега. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60-100м. Бег 30м . Бег по дистанции 80-100м.</p> <p>Понятие о физической культуре личности. Олимпийское движение в Республике Коми.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег на средние дистанции 500, 1000 м. Многоскоки. Отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.</p> <p>ЭС. Эстафетный бег. Многоскоки: Коми национальные игры.</p> <p>Метание в горизонтальные и вертикальные цели.</p> <p>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Метание гранаты на дальность из различных положений. Кросс 2000, 3000 м.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

<p>Волейбол: совершенствование технических приемов волейбола;</p> <p>совершенствование командно-тактических действий в игре волейбол;</p> <p>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p>	14	4	
---	---	--	--	--	----	---	--

				<p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебные игры</p> <p>Сочетание приемов и передач мяча.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прием мяча с низу двумя руками после подачи. Верхняя передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.</p> <p>Верхняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Учебно-тренировочные игры.</p>			
<p>Гимнастика:</p> <p>совершенствование техники акробатических комбинаций</p> <p>совершенствование техники гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах);</p> <p>Прикладная гимнастика: лазание по канату и шесту,</p>	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:</p> <p>гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</p> <p>сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности и населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</p> <p>гимнастика при умственной и физической деятельности;</p> <p>комплексы</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p>	21	5	

<p>опорные прыжки; приёмы страховки и самостраховки</p> <p>Полоса препятствий</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>упражнений адаптивной физической.</p>	<p>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;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять</i> требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p><i>проводить</i> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>			
---	---	--	--	---	--	--	--

				<p><i>осуществлять</i> судейство в избранном виде спорта; <i>составлять и выполнять</i> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p><i>Правила и организация соревнований по гимнастике.</i> <i>Особенности при занятиях гимнастикой.</i> <i>Комплекс суставной гимнастики. Базовые шаги аэробики.</i> <i>Упражнения на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. (Комбинация вольных упражнений).</i> <i>Акробатика: сед углом, стойка на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост- поворот в упор. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация. Р/в брусья. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.</i> <i>ОРУ с гимнастическими палками. Толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди ,упор присев на одной, махом соскок. Комбинация упражнений на бревне.</i> <i>Передвижение по бревну с поворотами на 180,360°, сгибание рук в упоре, поднимание туловища.</i> <i>Опорный прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110м), прыжок боком через «коня» в ширину.</i> <i>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</i></p>			
<p>Лыжные гонки. ЭКК Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъёмов, спусков, торможения. Преодоление неровностей. Эстафетный бег на лыжах. Лыжные</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности,</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Выполнять: Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила техники безопасности при занятиях на улице в зимний период.</p>	22	3	22

гонки 2-5 км.	судейство.	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнять: Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 200 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.			
Баскетбол: совершенствование технических приемов баскетбола; и командно-тактических действий в игре баскетбол;	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	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; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	14	5	

				<p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>			
<i>Плавание</i>				<p><i>История и значение плавания. Достижения пловцов РК на международной арене. Техника плавания на боку. Техника безопасности на воде.</i></p>	1		1
<p>Футбол, мини-футбол:</p> <p>совершенствование технических приемов мини-футбола и футбола</p> <p>совершенствование командно-тактических действий мини-футбола и футбола</p>	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p>	6	3	

	<p>проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>		<p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Футбол - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения, «Охотник», «Обманный мяч». Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Игры в футбол 3х3 и 4х4. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебные игры.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

