

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»**

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 г. №1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МОУ «СОШ №9»
от 31.08.2020 г. №01-06/90

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

уровень среднего общего образования

Срок реализации – 2 года

Составитель:
учитель физической культуры
Всяких О.В.

п. Седью, г. Ухта
2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к 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.

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

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

Познавательные УУД

Выпускник научится:

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

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

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 учебного предмета «Физическая культура»

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.

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Тематическое планирование по физической культуре в 10 классе

Всего – 105 ч

Контрольные работы – 1

| № | Тема | Количество часов |
|--|--|------------------|
| Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 25 ч | | |
| 1 | Беговые упражнения (6ч.) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> На короткие дистанции. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 2 |
| | <ul style="list-style-type: none"> На средние, длинные дистанции, кроссовый бег, спортивная ходьба | 2 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Эстафеты, челночный бег, барьерный бег | 2 |
| 2 | Метание гранаты, метание малого мяча | 5 |
| 3 | Прыжковые упражнения(4ч.) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> В длину с места Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> В длину с разбега | 3 |
| 4 | Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Игра по правилам баскетбола | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски по кольцу | |
| 5 | Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Приемы, передачи, нижняя и верхняя подача мяча, нападающий удар | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Игра, игровые комбинации | |
| Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 19 ч | | |
| 1 | Совершенствование техники акробатических упражнений (8 ч.) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Длинный кувырок вперед | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Мост стоя | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Стойка на кистях | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Акробатические и гимнастические комбинации, ритмическая гимнастика | 4 |
| 2 | Опорный прыжок. | 2 |
| 3 | Упражнения на гимнастической перекладине (7 ч.): | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Переворот в упор толчком двумя | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Подъем в упор силой, соскок | 1 |

| | | |
|---|--|---------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Висы | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Соединения из элементов на перекладине | 3 |
| 4 | Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий | 2 |
| Лыжная подготовка 36ч. | | |
| 1 | Передвижение на лыжах (26ч.): | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Одновременный двухшажный ход. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры (Игры народов Севера) | 6 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Одновременный одношажный ход. | 6 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Переходы с одновременных ходов на попеременные | 6 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Коньковый ход | 8 |
| 2 | Спуски со склонов с торможением | 3 |
| 3 | Спуски со склонов с поворотами | 3 |
| 4 | Преодоление подъёмов и препятствий, поворотов. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Коми национальные игры (Игры народов Севера). | 4 |
| Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 25 ч. | | |
| 1 | Беговые упражнения (5ч.): | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • На короткие дистанции, спортивная ходьба | 3 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • На средние, длинные дистанции, кроссовый бег | 2 |
| 2 | Прыжковые упражнения (5 ч.): | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега | 2 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту с разбега | 2 |
| 3 | Метание гранаты, метание малого мяча | 2 |
| 4 | Футбол, мини - футбол, плавание (теория), основы туристской подготовки | 2 |
| 5 | Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Элементы баскетбола. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игра. | |
| 6 | Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Элементы волейбола. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игра. | |
| 7 | Итоговая контрольная работа. | 1 |
| Итого | | 105 |
| 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 | | Элемент урока |

| | |
|---|---------------|
| <p>повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</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, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> | |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p> | Элемент урока |
| <p>Физическое совершенствование</p> <p>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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> | Элемент урока |

Тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

Всего – 102 ч

Контрольные работы – 1

| № | Тема | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Лёгкая атлетика (блок №1) (включая спортивные игры) 25 ч | | |
| 1 | Беговые упражнения (6ч.) | |
| | • На короткие дистанции. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 2 |
| | • На средние, длинные дистанции, кроссовый бег, спортивная ходьба | 2 |
| | • Эстафеты, челночный бег, барьерный бег | 2 |
| 2 | Метание гранаты, метание малого мяча | 5 |
| 3 | Прыжковые упражнения (4ч.) | |
| | • В длину с места Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| | • В длину с разбега | 3 |
| 4 | Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | • Игра по правилам баскетбола | |
| | • Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски по кольцу | |
| 5 | Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | • Приемы, передачи, нижняя и верхняя подача мяча, нападающий удар | |
| | • Игра, игровые комбинации | |
| Гимнастика с элементами акробатики (включая строевые упражнения) 19ч | | |
| 1 | Совершенствование техники акробатических упражнений (8 ч.): | |
| | • Длинный кувырок вперед | 1 |
| | • Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед | 1 |
| | • Мост стоя | 1 |
| | • Стойка на кистях | 1 |
| | • Акробатические и гимнастические комбинации, ритмическая гимнастика | 4 |
| 2 | Опорный прыжок. | 2 |
| 3 | Упражнения на гимнастической перекладине (7 ч.): | |
| | • Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор | 1 |
| | • Переворот в упор толчком двумя | 1 |
| | • Подъем в упор силой, соскок | 1 |
| | • Висы | 1 |

| | | |
|--|--|---------------|
| | • Соединения из элементов на перекладине | 3 |
| 4 | Лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий | 2 |
| Лыжная подготовка 33 ч | | |
| 1 | Передвижение на лыжах (23ч.): | |
| | • Одновременный двухшажный ход. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры (Игры народов Севера) | 5 |
| | • Одновременный одношажный ход. | 5 |
| | • Переходы с одновременных ходов на попеременные | 7 |
| | • Коньковый ход | 6 |
| 2 | Спуски со склонов, торможение | 5 |
| 3 | Преодоление подъёмов и препятствий, поворотов. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Коми национальные игры (Игры народов Севера). | 5 |
| Лёгкая атлетика (блок №2) (включая спортивные игры) 25 ч | | |
| 1 | Беговые упражнения (5ч.): | |
| | • На короткие дистанции, спортивная ходьба | 3 |
| | • На средние, длинные дистанции, кроссовый бег | 2 |
| 2 | Прыжковые упражнения (5 ч.): | |
| | • Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивным комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |
| | • Прыжки в длину с разбега | 2 |
| | • Прыжки в высоту с разбега | 2 |
| 3 | Метание гранаты, метание малого мяча | 2 |
| 4 | Футбол, мини - футбол, плавание(теория), основы туристской подготовки | 2 |
| 5 | Баскетбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | • Элементы баскетбола. | |
| | • Игра. | |
| 6 | Волейбол (техника приемов и командно-тактических действий): | 5 |
| | • Элементы волейбола. | |
| | • Игра. | |
| 7 | Итоговая контрольная работа. | 1 |
| Итого | | 102 |
| 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. | | Элемент урока |

| | |
|---|---------------|
| <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, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> | |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p> | Элемент урока |
| <p>Физическое совершенствование</p> <p>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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> | Элемент урока |