

АННОТАЦИЯ

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, в 11 классе – 102 часа (часа в неделю).

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Администрация муниципального образования Новопокровский район

СОШ №6

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ШМО

ЗДУВР

директор

Тимофеев А.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Тимофеева С.В.
[Номер приказа] от «29» 08
2023 г.

Нагирная Я.Л.
Приказ №235 от «29» 08
235 г.

**ПРОГРАММА
по физической культуре**

Класс 10-11

Уровень образования (класс) среднее общее образование,1

Количество часов: **всего 204 часов; в неделю 3 часа;**

Учитель МБОУ СОШ №6 Тимофеев Александр Алексеевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Федеральное учебно-методическое объединение по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), авторской рабочей программы предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классов Москва «Просвещение» 2021год.

С учетом УМК В.И. Ляха 10-11 классов Москва «Просвещение» 2021год

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1.**воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- 2.**формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3.**готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4.**сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5.**сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6.**толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7.**навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 13
- 8.**нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9.**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;
- 10.**эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11.**принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12.**бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- 13.**осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к

возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 14 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

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

Предметные результаты

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

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

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

«Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей). Выпускник получит возможность научиться:
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).
-

Демонстрировать:

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

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного

разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в самбо : знать приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, проводить учебную схватку.

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	
				Низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5

Уровень					
Юноши			Девушки		
	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050—1200 1050—1200	1300 и выше 1300
	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Во исполнение Распоряжения Правительства РФ от 30 июня 2014г № 1165-р

выпускник на базовом уровне научится:

- *владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

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

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

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

				игр; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса при проведении спортивных игр.	
Волейбол	10 часов	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</p> <p>Совершенствование навыков игры. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники игры.</p> <p>Варианты техники приема и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Индивидуальные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>Командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>Варианты подачи мяча.</p> <p>Прием, передача, удар.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов.</p> <p>Страховка.</p> <p>Игра по правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам волейбола</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Уметь : организовывать мероприятия с занятиями физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); характеризовать роль и значение утренней зарядки, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; соблюдать правила поведения предупреждения травматизма во время проведения спортивных игр; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса при проведении спортивных игр.</p>	6

Баскетбол	10 часов	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение (5:5, 4:4, 3:3). Нападение быстрым прорывом (3:2)</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<p>Уметь : организовывать мероприятия физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); характеризовать роль и значение утренней зарядки, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>соблюдать правила поведения предупреждения травматизма во время проведения спортивных игр; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса при проведении спортивных игр.</p>	7
Гимнастика	9 часов	<p>Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности, Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Лазание по канату, шесту. гимнастической лестнице без помощи ног, упражнения в висах и упорах. Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 см, прыжок углом с разбега под углом к снаряду.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> <p>Совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>Развитие координационных способностей ,</p> <p>Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря ,</p>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<p>Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями , правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;</p> <p>характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое;</p> <p>оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки,</p>	8

		Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения со штангой, гириями и набивными мячами. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Самостоятельные задания по индивидуальным заданиям. Овладение организаторскими умениями	1 1	упражнения на развитие физических качеств; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); броски мяча	
Лёгкая атлетика	4 часа	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег. Основные формы и виды физических упражнений .	1 1 1 1	Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;	9
		Кроссовый бег до 15 минут. Кроссовый бег до 20 минут. Бег с препятствиями. Эстафеты по пересеченной местности. Бег 2000м.	1 1 1 1		10
Кроссовая подготовка	4 часов				
Футбол	3 часа	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам.	1 1 1	«физическая подготовка»; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;	11
		Техника безопасности и правила соревнований по одному из видов единоборств (самбо). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей. Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Освоение организаторских умений. Основы знаний Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований, Комплекс ГТО: основные виды, правила сдачи, адаптивная физическая культура	1 6 13 4 4 2 2 2 3 1 1 1		12 13 14 15
Самбо	34 часов				

вая подгот о вка	часов	Бег в равномерном темпе до 20-25 минут. Кроссовый бег до 20 минут. Кроссовый бег до 25 минут. .Эстафеты по пересеченной местности. Кросс 3000-2000 м Учет.	1 1 1 1 1	подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;	
Основы знаний	3 часа	Понятие о физической культуре личности. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Требования к технике безопасности Предупреждение травматизма	1 1 1	Уметь характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса	4. 3
Футбол	4 часа	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики игры	1 1 1 1	Уметь : организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); характеризовать роль и значение утренней зарядки, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время проведения спортивных игр; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса в процессе проведения спортивных игр	5

Лёгкая атлетика	4 часа	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Эстафетный бег. Основные формы и виды физических упражнений .	1	Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;;выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводит сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям	9
			1		
			1		
			1		
Кроссовая подготовка	4 часов	Кроссовый бег до 15 минут. Кроссовый бег до 20 минут. Бег с препятствиями. Эстафеты по пересеченной местности. Бег 2000м.	1	10	
			1		
			1		
Футбол	3 часа	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам.	1	11	
			1		
Самбо	34 часов	Техника безопасности и правила соревнований по одному из видов единоборств. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей. Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Освоение организаторских умений.	1	12	
			9		
			13		
			5		
			2		
Основные знания	3 часа	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований, Комплекс ГТО: основные виды, правила сдачи, адаптивная физическая культура	2	13	
			1		
			1		
			1		
			1		
			1	14	
			1	15	

Согласовано

Протокол заседания МО учителей

МБОУ СОШ №6

от 29 августа 2022 года № 1

_____/А.А.Тимофеев /

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____/ С.В. Тимофеева/

29 августа 2022 года

