Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Российской Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ Даректор

И.Ю.Титова

Приказ № /86 от «27» августа 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для среднего общего образования уровень базовый

Срок реализации 1 год

Разработчик программы: Артемьева Ольга Васильевна учитель физической культуры высшей квалификационной категории

УТВЕРЖДЕНА педагогическим советом МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район» протокол № 14 от « 26» августа 2021 г

СОГЛАСОВАНА:

Зам. директора по УВР

« 26 » августа 2021 года

# Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол №2/16-з от 28 июня 2016г.)

Предмет физическая культура изучается с 10 по 11 классы. Общее число учебных часов за два года обучения составляет 201 часов.

Рабочая программа предусматривает обучение по предмету в объёме:

- 102 часов в год в 10 классе, 3 часа в неделю;
- 99 часа в год в 11 классе, 3 час в неделю.

Учебник: Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы М. «Просвещение», 2017г.

Рабочая программа содержит:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) содержание учебного предмета «Физическая культура»;
- 3) тематическое планирование.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:	Метапредметные:
- воспитание российской	- понимание физической культуры
гражданской идентичности:	как явления культуры,
патриотизма, уважения к своему	способствующего развитию
народу, чувства ответственности	целостной личности человека,
перед Родиной, гордости за свой	сознания и мышления, физических,
край, свою Родину, прошлое и	психических и нравственных
настоящее многонационального	качеств;
народа России, уважения	
государственных символов (герба,	
флага, гимна);	
- формирование гражданской	-понимание здоровья как
позиции активного и ответственного	важнейшего условия саморазвития и
члена российского общества,	самореализации человека,
осознающего свои конституционные	расширяющего свободу выбора
права и обязанности, уважающего	профессиональной деятельности и
закон и правопорядок, обладающего	обеспечивающего долгую
чувством собственного достоинства,	сохранность творческой активности;
осознанно принимающего	
традиционные национальные и	
общечеловеческие гуманистические и	
демократические ценности;	
- готовность к служению Отечеству,	- понимание физической культуры
его защите;	как средства организации здорового
	образа жизни, профилактики
	вредных привычек и девиантного
	(отклоняющегося) поведения;
- сформированность мировоззрения,	- бережное отношение к
соответствующего современному	собственному здоровью и здоровью
уровню развития науки и	окружающих, проявление
общественной практики, основанного	доброжелательности и отзывчивости
на диалоге культур, а также	к людям, имеющим ограниченные
различных форм общественного	возможности и нарушения в
сознания, осознание своего места в	состоянии здоровья;
поликультурном мире;	
- сформированность основ	- уважительное отношение к
саморазвития и самовоспитания к	окружающим, проявление культуры
соответствии с общечеловеческими	взаимодействия, терпимости и
ценностями и идеалами гражданского	толерантности в достижении общих
общества; готовность и способность к	целей при совместной деятельности;
самостоятельной, творческой и	
ответственной деятельности;	

- толерантное сознание и поведение в - ответственное отношение к поликультурном мире, готовность и порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и способность вести диалог с другими готовности отстаивать собственные людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; цели и сотрудничать для их достижения; - навыки сотрудничества со - владение способами организации и сверстниками, детьми младшего проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их возраста, взрослыми в образовательной, общественно планирования и содержательного полезной, учебно-исследовательской, наполнения; проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - готовность и способность к - владение широким арсеналом двигательных действий и физических образованию, в том числе самообразованию, на протяжении упражнений из базовых видов спорта всей жизни; сознательное отношение и оздоровительной физической к непрерывному образованию как культуры, активное их использование условию успешной в самостоятельно организуемой профессиональной и общественной спортивно-оздоровительной и деятельности; физкультурно-оздоровительной деятельности; - эстетическое отношение к миру, владение навыками познавательной включая эстетику быта, научного и рефлексии как осознания технического творчества, спорта, совершаемых действий и общественных отношений; мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. - владение способами наблюдения за - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа показателями индивидуального жизни, потребности в физическом здоровья, физического развития и физической подготовленности, самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной использование этих показателей в деятельностью, неприятие вредных организации и проведении привычек: курения, употребления самостоятельных форм занятий физической культурой. алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения

оказывать первую помощь; профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого- направленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	OROGI IDOMI, HOROWA HOMOWY	
профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;  - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений разпичной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	оказывать первую помощь;	
реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;  - сформированиность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых		
планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;  - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых		
профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых		
к возможности участия в решении личных, общественных и общенациональных проблем;  - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	· ·	
личных, общественных и общенациональных проблем;  - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых		
государственных и общенациональных проблем;  - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	_	
общенациональных проблем;  - сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	личных, общественных,	
- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	J I	
мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого- направленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	общенациональных проблем;	
социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности; - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	- сформированнность экологического	
на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	мышления, понимания влияния	
социальной среды, опыта эколого- направленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	_	
направленной деятельности;  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	на состояние природной и	
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	социальной среды, опыта эколого-	
созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	направленной деятельности;	
осознанного принятия ценностей семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	- ответственное отношение к	
семейной жизни.  - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	созданию семьи на основе	
- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	осознанного принятия ценностей	
жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	семейной жизни.	
умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	- овладение навыками выполнения	
и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	жизненно важных двигательных	
различных изменяющихся внешних условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья	
условиях; - овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	и др.) различными способами, в	
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	различных изменяющихся внешних	
разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	условиях;	
упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	- овладение навыками выполнения	
функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	разнообразных физических	
технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	упражнений различной	
спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	функциональной направленности,	
игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	технических действий базовых видов	
деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	спорта, а также применения их в	
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых	игровой и соревновательной	
физические способности (качества) при выполнении тестовых	деятельности;	
физические способности (качества) при выполнении тестовых	- умение максимально проявлять	
при выполнении тестовых	_	
-	<del>-</del>	
	_	

Предм	<b>тетные</b>
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
- определять влияние	- самостоятельно организовывать и
оздоровительных систем	осуществлять физкультурную
физического воспитания на	деятельность для проведения
укрепление здоровья, профилактику	индивидуального, коллективного и
профессиональных заболеваний и	семейного досуга;
вредных привычек;	
- знать способы контроля и оценки	- выполнять требования физической
физического развития и физической	и спортивной подготовки,
подготовленности;	определяемые вступительными
	экзаменами в профильные
	учреждения профессионального
	образования;
- знать правила и способы	- проводить мероприятия по
планирования системы	коррекции индивидуальных
индивидуальных занятий	показателей здоровья, умственной и
физическими упражнениями общей,	физической работоспособности,
профессионально-прикладной и	физического развития и физических
оздоровительно-корригирующей	качеств по результатам мониторинга;
направленности;	
- характеризовать индивидуальные	- выполнять технические приемы и
особенности физического и	тактические действия национальных
психического развития;	видов спорта;
- характеризовать основные формы	- выполнять нормативные
организации занятий физической	требования испытаний (тестов)
культурой, определять их целевое	Всероссийского физкультурно-
назначение и знать особенности	спортивного комплекса «Готов к
проведения;	труду и обороне» (ГТО);
- составлять и выполнять	- осуществлять судейство в
индивидуально ориентированные	избранном виде спорта;
комплексы оздоровительной и	
адаптивной физической культуры;	
- выполнять комплексы упражнений	- составлять и выполнять комплексы
традиционных и современных	специальной физической подготовки.
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).	

### 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика)

и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

Медико-биологические основы. Роль физической культуры

и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм че-ловека, 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 физической давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, работоспособности; физической методов оценки подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение контроля собственного дневника физического состояния (признаки утомления разной степени занятиях физическими при физической упражнениями, показатели физического развития, 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, наклон-ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей

весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

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

#### Физическое совершенствование

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

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

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

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### 3. Тематическое планирование

No	Вид программного	Количество часов (уроков)	
$\Pi/\Pi$	материала	Класс	
		10	11
1.	Основы знаний	В процессе занятий	
2.	Спортивные игры	27	27
3.	Гимнастика с элементами	18	18
	акробатики		
4.	Легкоатлетические	31	31
	упражнения		
5.	Лыжная подготовка	24	24
6.	Резервные уроки	3	-
7.	Итого:	102	99