

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 21 имени врача-терапевта
Холомянского Сергея Михайловича" муниципального образования
городской округ Симферополь Республика Крым
(МБОУ "СОШ № 21 им. С.М. Холомянского" Г. Симферополь)**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 04

от «25» августа 2023г.
Руководитель
_____ Решетова З.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

О.А.Стукан

«28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «СОШ № 21 им.С.М.
Холомянского»

Г. СИМФЕРОПОЛЬ
_____ В.В. Субоч
Приказ № 146/4
от «28» августа 2023г.

Основная образовательная программа основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 11-класса

на 2023/2024 учебный год

Срок реализации 2 года

г.Симферополь
2023г.

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании региональной комплексной программы по физическому воспитанию (утверждена коллегией министерства образования, науки и молодежи Республики Крым. Решение № 3/4 от 26.08.2015 г.) с изменениями и дополнениями в связи с введением обновленного ФГОС СОО от 12.05.2022 № 732.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями обновленных Федеральных государственных образовательных стандартов(далее – ФГОС) с изменениями и дополнениями на уровне начального общего (далее - НОО), основного общего (далее - ООО) и среднего общего (далее - СОО) образования составлена на основе Федеральной образовательной программы (далее - ФОП), требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа ориентируется на достижение не только базовых знаний и предметных образовательных результатов, но и на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных

учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. Программа направлена на реализацию целей и задач Концепции преподавания учебного предмета, утверждена протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации (№ ПК – 1вк от 24.12.2018 г. далее - Концепция) и является созданием условий для обеспечения высокого качества преподавания.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального, общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование всестороннего развития личности школьника, способного активно использовать

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- создание условий инициирующих действий учащегося;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО»;
- формирование функциональной грамотности.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» необходимо использовать учебники, включенные в федеральный перечень учебников (далее – ФПУ), который определен приказом Министерства образования и науки

Российской Федерации «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования (11 класс), – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	<p>Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных</p>	В процессе уроков	<p><i>Адаптация организма и здоровье человека.</i> Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета по темам: — Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека; — Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма; — Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. <i>Здоровый образ жизни современного человека:</i> — здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья; — рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни; — занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек; — личная гигиена как компонент здорового образа жизни; — роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма; — банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.</p>

	привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.		
1.2	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>	В процессе уроков	<p>Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета.</p> <p><i>Физическая культура и профессиональная деятельность человека:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «прикладно - ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; — обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально - прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования; — рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; — рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально - прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. <p><i>Определение индивидуального расхода энергии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; — рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; — рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. <p><i>Физическая культура и продолжительность жизни человека:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды; — Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека; — Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; — анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и

			представления по рассматриваемым вопросам; — делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
1.3	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников. <i>Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом:</i> — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. <i>Оказание первой помощи при ушибах:</i> — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. <i>Оказание первой помощи при вывихах и переломах:</i> — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти. <i>Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах:</i> — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Современные	В процессе	Информация учителя; использование материала

	<p>оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>	уроков	<p>учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников. <i>Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни:</i> — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности; — знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; — разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают. <i>Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой:</i> — знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. <i>Организация и проведение банных процедур:</i> — знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни; — делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и половов, гигиенических требованиях к помещению; — знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению; — анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.</p>
2.2	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	В процессе уроков	<p>Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников. <i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:</i> — знакомятся с правилами организации и</p>

<p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>		<p>планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); — знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания; — знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты; — составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания; — обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО; — демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. <i>Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО:</i> — определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и прироста показателей в физических качествах по учебным четвертям; — знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования; — обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок; — проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры; — подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле; — проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок; — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование.</p>		

<p>3.1.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников. <i>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний:</i> — разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку; — объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. <i>Упражнения для снижения массы тела:</i> — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; — знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; — разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; — разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. <i>Упражнения для профилактики целлюлита:</i> — знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики; — разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. <i>Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг):</i> — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и</p>
-------------	---	--------------------------	---

		<p>включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p> <p><i>Комплекс здоровья — упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.
--	--	---

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
<p>Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.</p>
Специальная физическая подготовка:	
<p>Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в</p>	<p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 2000 м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.</p>

зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	
Бег	
Бег 30 м, 60 м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м. <i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – техника бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском; над техникой преодоления препятствий в кроссе.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий.	Выполняют: правила поведения и технику

<p>Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.</p>	<p>безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и само страховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом.</p>
<p>Общезначительная подготовка</p>	
<p>Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p><i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком).</p> <p><i>Девушки:</i> кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).</p>	<p>Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.</p>
<p>Висы и упоры</p>	
<p><i>Юноши:</i> вис, согнувшись; подтягивание на перекладине.</p> <p><i>Девушки:</i> подтягивание на низкой</p>	<p>Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>

перекладине.	
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней

<p>выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч; выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействия между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях; организуют и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися</p>	<p>Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.</p>

младших классов.	
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).</p> <p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении); находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки,

утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.
---	--

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу</i> ногой: совершенствование точности ударов, умение	Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру,

<p>рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности: индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения. Совершенствования согласованности действий в обороне. Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС СОО.

Личностные результаты.

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за

свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) *базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты (11 класс)

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9 класс	1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	4.1	Модуль «Легкая атлетика»	30	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	4.2	Модуль «Гимнастика»	21	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	4.3	Модуль «Спортивные игры»	52	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	4.3 .1 4.3 .2 4.3 .3	- Баскетбол - Волейбол - Футбол	15 21 15	3 3 3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 255 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 255 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- ИСРО. Единое содержание общего образования (<https://edsoo.ru>).