

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Лицей №129» имени Сибирского батальона 27-й стрелковой дивизии

СОГЛАСОВАНО
Кафедрой ГД
МБОУ «Лицей №129»
(протокол от 25.08.2022 №1)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
МБОУ «Лицей №129»
(протокол от 25.08.2022 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Лицей №129»
от 25.08.2022 № 187 о сн
_____ С.Н.Кутлан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» для 11А, Б, В класса

уровень образования: среднее общее образование
класс: 11 А, Б, В
учебный год: 2022/2023

Составитель: А. В. Мильхин,
учитель физической культуры

Барнаул 2022

Содержание

	стр.
Пояснительная записка.....	3
1 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	12
2 Содержание курса.....	14
3 Планируемые результаты изучения учебного предмета.....	18
4 Тематический план.....	21
Лист регистрации изменений, внесённых в рабочую программу.....	46

**Рабочая программа по «Физической культуре» 11 класс
(УМК А. П. Матвеев) ФГОС на 2021-2022 уч.год**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по всеобщей истории разработана на основе нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа МБОУ «Лицей № 129» основного общего образования.
4. Положение о рабочих программах учебных предметов и курсов МБОУ «Лицей № 129».
5. Учебный план МБОУ «Лицей № 129».
6. Годовой календарный учебный график МБОУ «Лицей № 129».

Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : рабочая программа / А. П. Матвеев. – М. : Вентана-Граф, 2017. — 56, [1] с.

Программа предполагает использование УМК в составе:

1. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : рабочая программа / А. П. Матвеев. – М. : Вентана-Граф, 2017. — 56, [1] с.
2. Физическая культура. Базовый уровень : 10-11 классы : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. 3-е изд., перераб. - М. : Вентана-Граф, 2019. – 158, [2] с. : ил. – (Российский учебник).

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операционный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве

относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя».

В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура». Раздел «Знания о физической культуре» разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и личностные смыслы. Непосредственно здесь излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой. Приводятся сведения об адаптации как ведущем механизме в повышении и расширении функциональных возможностей базовых систем организма, правилах использования его фазового характера при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных систем физической культуры. Рассматриваются вопросы оптимизации работоспособности и профилактики раннего старения средствами физической культуры и спорта. Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой» и «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО», «Оздоровительно-гигиенические процедуры» и «Туристские походы». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях. Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе — оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначенные в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме этого, здесь же представлены комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации

работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж). «Спортивно-оздоровительная деятельность», входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры, ориентируется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств. Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В содержание раздела «Физическое совершенствование» включается подраздел «Национально-региональные формы занятий физической культурой», который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела — это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр. Помимо подраздела «Национально-региональные формы занятий физической культурой» в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел «Творческая деятельность преподавателя». Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры. Раздел «Тематическое планирование» носит рекомендательный характер и предлагается учителям физической культуры для разработки их рабочих программ. Основу «Тематического планирования» составляют характеристики деятельности учащихся, которые они должны демонстрировать в ходе освоения дидактических единиц соответствующих тем учебной программы. Данные характеристики выполняют двойную функцию в учебном процессе. С одной стороны, они являются средством оценивания освоения конкретной учебной темы, а с другой — средством оценивания успешности достижения планируемых результатов учебной программы, с которыми они согласовываются. Последние, как известно, ориентируются на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, представляется главной целью развития отечественной системы школьного образования, в связи с чем каждая учебная дисциплина ориентируется на достижение данной целевой установки. Согласно ФГОС, в число обязательных, инвариантных дисциплин входит учебная дисциплина «Физическая культура», которая занимает особое место в системе школьного образования. В отличие от других учебных дисциплин, она в своем предметном содержании и целевой направленности ориентируется не только на физическое, но и духовное и социальное развитие учащихся. Ее учебное содержание отражает исторически сложившуюся область культуры, поэтому она позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья, причем последняя выражается высоким уровнем развития функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, достаточной адаптивностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды.

Поскольку дисциплина «Физическая культура» ориентируется на общекультурные ценности, она позволяет достаточно полно и эффективно решать задачи всестороннего и гармоничного воспитания личности учащихся, формирования уважительного и толерантного

поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Включенная в целостный образовательный процесс, в единстве с другими учебными дисциплинами, она содействует развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Ведущей целевой установкой общего среднего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие задачи:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малоконтактные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В условиях целостного образовательного процесса полнота решения программных задач и реализация базовых положений методических принципов обеспечивается не только уроками физической культуры, но и разнообразными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурно-профилактическими мероприятиями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивными праздниками и соревнованиями.

1. Место учебного предмета в учебном плане

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах. Кроме этого, на преподавание предмета может выделяться дополнительный четвертый час из регионального (национально-регионального) компонента или компонента образовательной организации.

Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые — с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков составляет не больше 5—6 минут, в нее включаются как ранее разученные так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного

материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (на- пример, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости, координации движения быстроты, силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности), выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 минут) урока;

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

При планировании учебных занятий образовательным организациям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента, а также за счет третьего урока физической культуры.

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10—11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

2.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

11 класс (106 ч)

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Современные оздоровительные системы (2 ч)	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека	Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки. Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек. Обосновывать рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни. Рассчитывать энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим. Характеризовать правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности. Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены. Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия
Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)	Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности	Характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности

	как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения	жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека. Объяснять причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста
Способы самостоятельной деятельности (10 ч)		
Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры (2 ч)	Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака. Характеризовать правила подготовки туристского снаряжения и его укладки.	Характеризовать правила подготовки туристского снаряжения и его укладки. Выполнять требования безопасности во время передвижения, бивака, после завершения привала. Устанавливать палатку, правильно разводить костер
Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч)	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки	Объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений. Выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа. Демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения. Проводить сеансы самомассажа. Характеризовать правила проведения банных процедур, основные приемы парения. Объяснять оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений. Проводить сеанс релаксации. Объяснять оздоровительные свойства сеансов аутогенной тренировки и технику выполнения ее упражнений. Выполнять сеансы аутогенной тренировки
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного	Характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов. Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. Характеризовать методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО. Разрабатывать комплексные уроки с

	<p>процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО</p>	<p>задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО. Давать определение понятия «физическая подготовка» и физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики. Раскрывать основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО. Разрабатывать целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Обосновывать содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле. Контролировать динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность. Проектировать индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение</p>
Физическое совершенствование (93 ч)		
<p>Физкультурнооздоровительная деятельность (12 ч)</p>	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели. Составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей. Выполнять комплексы упражнений по мере необходимости</p>
<p>Спортивнооздоровительная деятельность (32 ч)</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p>	<p>Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации. Подбирать, составлять и выполнять</p>

	<p>Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p>композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации. Объяснять и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий. Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. Анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения. Преодолевать на лыжах тренировочные дистанции. Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (28 ч)	<p>Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p>Владеть защитными действиями; техникой захватов и бросков. Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</p>
Национально-региональные формы занятий физической культурой (11 ч)	<p>Национальные игры и виды спорта</p>	<p>Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх</p>
Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)	<p>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях</p>	

Тематический поурочный план

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела, темы	Элементы содержания урока	Количество часов	Домашнее задание
-------	-----------------	----------------------------	---------------------------	------------------	------------------

I	11 А	11 Б	11 В	Физическое совершенствование		4	
1				Спортивно оздоровительная деятельность	Т.Б. по легкой атлетике. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Конспект Причины травматизма на занятиях легкой атлетикой
2				Спортивно оздоровительная деятельность	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Написать биографию известного спортсмена с подробным описанием вида спорта, в котором выступал спортсмен
3				Спортивно оздоровительная деятельность	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Реферат. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
4				Спортивно оздоровительная деятельность	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Составить комплекс упражнений на выносливость
				Способы самостоятельной деятельности		2	
5				Оздоровительно-гигиенические процедуры	Методика проведения сеансов самомассажа	1	Стр 67-70

6				Оздоровительно-гигиенические процедуры	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки	1	Стр 70-71 Сообщение на тему «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе»
				Физическое совершенствование		17	
7				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Стр 150-151
8				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Стр 151-152
9				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Стр 151-152
10				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Реферат на любую из предложенных тем: 1. «Самбо» 2. «Борьба»
11				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Сообщение на тему «Различие боевых и спортивных единоборств»

12				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Презентация «Приемы самостраховки»
13				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Сообщение «Правила бокса» «Правила по карате»
14				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Стр 82-83
15				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Стр 83
16				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Стр 84
17				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости и координации

18				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
19				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости
20				Спортивно оздоровительная деятельность	Футбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Стр 141-143
21				Спортивно оздоровительная деятельность	Футбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Стр 153-154
22				Спортивно оздоровительная деятельность	Баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Стр 143-146
23						1	Стр 154-156
				Способы самостоятельной деятельности		1	

24				Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия.	1	Стр 72-73
25				Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации	1	Индивидуальное домашнее задание
				Физическое совершенствование		8	
26				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Стр 119-120
27				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Стр 120-123
28				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Стр 123-125

29				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Стр 129-133
30				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Стр 133-136
31				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Подобрать музыку для ритмической гимнастики
32				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Составить комплекс упражнений для мышц живота
33				Спортивно оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).	1	Составить комплекс упражнений для мышц рук

				Способы самостоятельной деятельности		1	
34				Оздоровительно-гигиенические процедуры	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).	1	Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
				Физическое совершенствование		12	
35				Физкультурно оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1	Стр 68-69
36				Физкультурно оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1	Стр 101-107 составить комплекс упражнений на выбор: - формирование и коррекцию осанки; - регулирование массы тела; - профилактику острых респираторных заболеваний.
37				Физкультурно оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.	1	Стр 111-119

38				Физкультурно оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.	1	Составить комплекс упражнений зрительной гимнастики
39				Физкультурно оздоровительная деятельность	Упражнения производственной гимнастики.	1	Стр 108-111
40				Физкультурно оздоровительная деятельность	Упражнения производственной гимнастики.	1	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики
41				Физкультурно оздоровительная деятельность	Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1	Стр 119-125
42				Физкультурно оздоровительная деятельность	Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1	Составить комплекс упражнений атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики
43				Физкультурно оздоровительная деятельность	Упражнения из системы «шейпинг».	1	Стр 125-1129
44				Физкультурно оздоровительная деятельность	Упражнения из системы «шейпинг».	1	Составить комплекс упражнений из системы «шейпинг»

45				Физкультурно оздоровительная деятельность	Комплексы антистрессовой гимнастики	1	Стр 109-111
46				Физкультурно оздоровительная деятельность	Комплексы антистрессовой гимнастики	1	Составить комплекс упражнений антистрессовой гимнастики
				Способы самостоятельной деятельности		1	
47				Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.	1	Стр 72-73
48				Научно-методическая, экспериментально- исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации. Разработка учебно- методического сопровождения учебного процесса.	1	Индивидуальное домашнее задание
				Физическое совершенствование		27	

49				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Конспект. Техника безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам.
50				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Конспект. Причины травматизма и как его избежать на занятиях по лыжным гонкам.
51				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Написать биографию известного спортсмена с подробным описанием вида спорта, в котором выступал спортсмен

52				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Работа в группах. Презентация. 1. Лыжные ходы используемые в гонках. 2. Преодоление бугров и впадин при спусках. 3. Спуски с гор на лыжах.
53				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Работа в группах. Презентация. 1. Правила соревнований. 2. Подготовка места и трассы к соревнованиям
54				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Работа в группах.

55				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Написать биографию известного спортсмена с подробным описанием вида спорта, в котором выступал спортсмен
56				Спортивно оздоровительная деятельность	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	Работа в парах.
57				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Стр 150-151
58				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Стр 151-152
59				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Стр 150-152

60				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Реферат на тему «Фехтование»
61				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Конспект «Правила фехтования»
62				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Реферат на тему «Кикбоксинг»
63				Прикладно-ориентированная физическая культура	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Конспект «Правила кикбоксинга»
64				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Стр 82
65				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Стр 83

66				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Стр 84
67				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс упражнений на развитие координации
68				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс упражнений на развитие силы
69				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости
70				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Реферат: Русские национальные виды спорта
71				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах. Презентация. Правила игры Самбо

72				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах. Презентация. Правила игры Кулачный бой
73				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах. Презентация. Правила игры Буза
74				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах. Презентация. Правила игры Гиревой спорт
75				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах. Презентация. Правила игры Хоккей с мячом
				Знания о физической культуре		3	
76				Современные оздоровительные системы	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.	1	Стр 61-65

77				Современные оздоровительные системы	История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человекам	1	Реферат на одну из тем: 1.История и современное развитие ритмической гимнастик 2. .История и современное развитие аэробной гимнастик 3. .История и современное развитие атлетической гимнастик 4. .История и современное развитие силовой (шейпинг) гимнастики
78				Физическая культура и продолжительность жизни человека	Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения	1	Стр 27-40 Стр 40 вопросы Стр 41 задание
79-81				Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.	1	Индивидуальное домашнее задание

				Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.	1	Индивидуальное домашнее задание
				Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.	1	Индивидуальное домашнее задание
				Физическое совершенствование		4	
82				Спортивно оздоровительная деятельность	Т.Б. по легкой атлетике. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Работа в парах. Подготовить видеозагадку.
83				Спортивно оздоровительная деятельность	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Работа в группах. Подготовить специально беговую разминку.
84				Спортивно оздоровительная деятельность	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Работа в группах. Подготовить общеразвивающую разминку.
85				Спортивно оздоровительная деятельность	Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	1	Работа по группам. Подготовить викторину. 20 вопросов.

				Способы самостоятельной деятельности		2	
86				Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры	Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака Характеризовать правила подготовки туристского снаряжения и его укладки.	1	Стр 65-66
87				Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры	Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака Характеризовать правила подготовки туристского снаряжения и его укладки.	1	Работа в парах. Презентация: 1. Правила безопасности перед началом похода. 2. Правила безопасности при движении по маршруту.. 3. Правила безопасности при организации места стоянки
				Физическое совершенствование		5	
88				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Реферат. Русские национальные игры

89				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах.Презентация Лапта
90				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах.Презентация Городки
91				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах.Презентация Казаки-разбойники
92				Национально-региональные формы занятий физической культурой	Национальные игры и виды спорта	1	Работа в группах.Презентация Вышибалы
				Способы самостоятельной деятельности		3	
93				Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.	1	Стр 72-73
94				Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО	1	Разработать тренировочное занятие по выполнению требований комплекса ГТО

95				Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО	1	Разработать цикл тренировочных занятий по выполнению требований комплекса ГТО
				Физическое совершенствование		6	
96				Спортивно оздоровительная деятельность	Футбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Стр 141-143
97				Спортивно оздоровительная деятельность	Футбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Сообщение на тему «Жесты судей»
98				Спортивно оздоровительная деятельность	Волейбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Стр 146-150
99				Спортивно оздоровительная деятельность	Волейбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований.	1	Сообщение на тему «Жесты судей»
100				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс ОРУ на силу

10 1				Прикладно-ориентированная физическая культура	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1	Составить комплекс ОРУ на выносливость
10 2- 10 3				Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций	2	Индивидуальное домашнее задание
10 4- 10 6				Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя	Обогащение педагогического опыта: повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях.	3	Индивидуальное домашнее задание

Лист регистрации изменений, внесённых в рабочую программу

[illegible]