

Администрация Муниципального Образования Муниципального района
«Сыктывдинский»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2»
Им.В.П.Налимова

«Выльгортса 2 №-а шөр школа» муниципальнӧй велӧдан учреждение

Утверждено _____

Директор школы

Торлопова Р.С.

Приказом № 259 от 14.06.2024 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
Среднего общего образования
Срок реализации 2года

Составители Кочев И.А.
Боднарюк Д.Ю.

С.Выльгорт, 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана с требованиями ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"), в соответствии с «Примерной основной образовательной программы среднего общего образования», (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

В программе внесены изменения в соответствии с ФОП ФГОС 2021, раздел планируемые результаты внесены изменения.

Цели и задачи реализации основной образовательной программы среднего общего образования.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Общая характеристика

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделами : лыжная подготовка, туризм.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, что соответствует учебному плану средней общей образовательной школы. Предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю в объеме 10класс (102часа); 11класс(102часа) Всего 204 часов.

На уроках физической культуры применяются следующие технологии : технологии, основанные на реализации проектной деятельности учащихся и уровневой дифференциации процесса и содержания обучения; развивающие исследовательские, игровые технологии; технологии проблемного обучения.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации» на уроках физической культуре осуществляются такие формы контроля как тесты, опрос, нормативы определяющие уровень физической подготовленности, проекты, рефераты. В 10 классах проходит стартовая диагностика в виде выполнения нормативов. Форма контроля будет оцениваться в соответствии с локальным актом «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации», «Положением о Системе оценки планируемых результатов»

В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы темы « Плавание », «Спортивные единоборства» изучаются теоретически.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации

деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую

последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности; □ играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

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

СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; футбол, плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематический план
10класс (68 часов)**

№	Раздел ы, темы	Кол- во часо в	Содержание	Основные виды учебной деятельности
3	Легкая атлетика	8 часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</u></p> <p><i>Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i></p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60, 100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность..</p> <p>Называет современные спортивно-оздоровительные системы, разъясняет влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся. Характеризует «олимпийское движение». Называет основные даты в развитии и становлении Олимпийских игр. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. Р - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; «Р»- при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. «П» - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; «К»- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p>
	Спортивные игры	10 часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе, волейболе, баскетболе.</u> Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u></p> <p><u>Физическая культура и спорт в</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры, тактические действия в защите и нападении; техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и</p>

			<p>штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол</u>, <u>волейбол</u>, <u>баскетбол</u>;</p>
--	--	--	--

		<p><u>профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</u></p>	<p>организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Называет основные средства физического воспитания, определяет понятие здоровье человека. Раскрывает влияние физических упражнений на здоровье человека. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; «П» - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; «К»- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</p>
--	--	---	--

Гимнастика	14 ч	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</u></p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</u></p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывает технику кувырков вперед и назад через стойку на руках, стойке на голове и руках,</p> <p>выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях, бревне;</p> <p>Определяет понятие «физическая нагрузка». Составляет объемы и интенсивность физической нагрузки, способы регулирования физической нагрузки и ее контроль. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; «П» - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; «К» - организовывать</p>
------------	------	---	---

		<p><u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</u></p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p>	<p>учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p>
--	--	--	--

4	Лыжня я подгот овка	18	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Правила поведения техника безопасности, и предупреждение травматизма, на занятиях физическими упражнениями. Формы контроля и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах ;</p> <p>выполняет передвижение попеременными и одновременными ходами классического хода, а также использование конькового хода; преодолевать дистанцию 3-5 км на время.</p> <p>Называет правила поведения школьников на уроках физической культуры, правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, мероприятия по профилактике травматизма. Называет формы самостоятельных индивидуальных занятий, контролирует уровень физической подготовленности занимающихся. «Р»- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; «П» - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; «К»- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</p>
---	------------------------------	----	---	---

	<p>Спортивные игры</p>	<p>10 Часов</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе</u>, <u>волейболе</u>, <u>баскетболе</u>. Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u></p> <p><u>Основы организации двигательного режима. Основные формы и виды физических упражнений.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , технико-тактические действия в защите и нападении; техники 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. Развивать знания, навыки и умения в игре <u>футбол</u>, <u>волейбол</u>, <u>баскетбол</u>.</p> <p>Организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Распределяет объем суточной двигательной активности. Описывает примерные режимы дня школьника. Классифицирует физические упражнения по анатомическому признаку. Определяет физиологические зоны мощности. «Р» - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <p>Проанализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. «К»-соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</p>
--	------------------------	---------------------	---	--

Легкая атлетика	8 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты. Плавание.</u></p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60,100 м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом.</p> <p>Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях</p>
			<p>здоровья, выполнять упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; «П»- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); «К»- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</p>

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

**Тематический план
11 класс (102 часа)**

№	Разделы, темы	Колво часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	12 часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</u></p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i></p> <p><i>спортивно – оздоровительные системы занятий.</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60, 100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность.</p> <p>Знание документов регламентирующих занятия физической культуры и спорта. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p>

	<p>Спортивные игры</p>	<p>15 Часов</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе</u>, <u>волейболе</u>, <u>баскетболе</u>. Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам</u>. <u>Понятие о физической культуре личности</u>. Организация и планирование <u>самостоятельных занятий по развитию</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры, тактические действия в защите и нападении; повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол</u>, <u>волейбол</u>, <u>баскетбол</u>; организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p>
--	------------------------	-----------------	--	---

			<p><u>физических качеств</u>. <u>Техника движений и ее основные показатели</u>.</p>	<p>Определяет понятие физическая культура. Характеризует физическую культуру личности. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
--	--	--	---	--

Гимнастика	21 час	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</u></p> <p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</u></p> <p><i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Спорт и спортивная подготовка.</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывает технику длинных кувырков, стойке на голове и руках силой, переворота в сторону;</p> <p>выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках, бревне;</p> <p>Характеризует основные типы телосложения, называет средства атлетической гимнастики. Называет разновидности силовой аэробики. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
------------	--------	---	--

		<p><i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p>	
--	--	---	--

4	Лыжня я подгот овка	26	<p><u>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</u></p> <p><u>Подготовка к занятиям физической культурой</u> (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p><u>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах ;</p> <p>выполняет передвижение попеременными и одновременными ходами классического хода, а также использование конькового хода; преодолевать дистанцию 3-5 км на время.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Определяет формы проведения занятий физическими упражнениями, структуру и виды физической культуры. Характеризует неурочные формы организации занятий. «Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
---	------------------------------	----	---	--

	<p>Спортивные игры</p>	<p>15 Часов</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в <u>футболе</u>, <u>волейболе</u>, <u>баскетболе</u>. Правила спортивных игр. <u>Игры по правилам.</u> <u>Организация и проведение спортивно массовых соревнований.</u> <u>Способы регулирования массы тела человека.</u></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , технико-тактические действия в защите и нападении; повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать знания, навыки и умения в игре <u>футбол</u>, <u>волейбол</u>, <u>баскетбол</u>. Организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх. Называет методики регулирования массы тела, требования по увеличению массы тела. Характеризует причины избыточного веса и форм ожирения. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
--	------------------------	---------------------	--	--

Легкая атлетика	13 Часов	<p><u>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты. Плавание.</u></p> <p><i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта;</p> <p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60,100 м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Называет и дает характеристику вредным привычкам человека. Объясняет значимость физических упражнений для отвлечения молодежи от вредных привычек. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»-</p>
			<p>использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p>

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно- методический комплект для учителя: Примерные программы основного общего образования. Физическая культура М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения).

Учебное пособие для учащихся: Физическая культура

10-11 классы :учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях, А.А. Зданевич;Просвещение,2014 .-237с. **Техническое средство:** ноутбук, интернет,Windows XP,MS Office 2007,принтер лазерный.

Материально техническое обеспечение:

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, малые мячи теннисные, гимнастическая скамейка, мячи теннисные, гранаты для метания, мешочки, секундомер, кегли, стойки для прыжка в высоту, планка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10 м, 50 м).

Спортивные игры: Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, табло перекидное, компрессор для накачивания мячей.

Лыжная подготовка: лыжи, ботинки, мазь, пробка для растирания мази, крепления, палки.

Гимнастика: маты, перекладина, козел, конь, бревно гимнастическое, канат, обручи, брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический, палка гимнастическая.

Пришкольный стадион: Игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, лыжная трасса

Оборудование для тур. слета: Палатки, рюкзаки, спальные мешки.

Аптечка.

Библиотечный фонд:

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Методические издания по физической культуре для учителей. **Демонстрационные печатные издания:**

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно- звуковые пособия: Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». Аудиозаписи.

Планируемые результаты

10 класс

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

Планируемые результаты

11 класс

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Материально-техническое обеспечение

Наименование	Дидактическое описание	Технические характеристики	Кол-во
Мат для брусьев разновысоких	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений на брусьях	Размер мата: 232×82×6 см. Материал чехла: пластифицированная полиэтиленовая ткань. Верхняя поверхность чехла: матовая микробиологически отталкивающая. Плотность – 650 г/м ² . Нижняя поверхность чехла – противоскользящий материал. Вкладыш мата – вспененный полиэтилен, плотность 45–50 кг/м ³	5

Брусья параллельные	Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях	Сборно-разборная конструкция, состоящая из металлической станины с антискользящими колпачками, а также из стоек и деревянных жердей, выполненных из высококачественных лиственных пород дерева, со вклеенной сердцевиной из высококачественной стали круглой формы. Высота подъема планок от 120 до 185 см. Расстояние между планками – 36–66 см	1
Мат для брусьев параллельных	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений на брусьях	Размер мата: 213×43×6 см. Материал чехла: пластифицированная полиэтиленовая ткань. Верхняя поверхность чехла: матовая микробиологически отталкивающая. Плотность – 650 г/м ² . Нижняя поверхность чехла – противоскользящий материал. Вкладыш мата – вспененный полиэтилен, плотность не менее 35 кг/м ³	5
Гимнастическое бревно высокое	Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях	Длина 5 м, ширина бруса – 130 мм, ширина рабочей поверхности бруса – 100 мм. Материал – дерево (сосна), обивка – противоскользящий материал	1
Козел гимнастический	Совершенствование техники опорных прыжков	Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей. Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм	1

	прыжков	устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм	
--	---------	--	--

Конь гимнастический	Совершенствование техники опорных прыжков	Материал корпуса: дерево, покрыт упругой набивкой и туго обтянут искусственной кожей темных тонов. Корпус закреплен на стальной опоре с четырьмя выдвижными стойками («ногами») с резиновыми наконечниками («копытами»). С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола – 900–1350 мм, шаг 50 мм	1
Мост гимнастический	Совершенствование техники опорных прыжков	Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению. Амортизатор – две пружины из высококачественной стали	2
Мат для соскоков	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений в опорном прыжке	Размер: 200×125×12 см. Материал чехла: тентовая ткань. Верх – гладкая матовая поверхность. Плотность – 650 г/м ² . Низ – противоскользящий материал. Вкладыш материала – поролон, плотность 25 кг/м ³	4
Канат гимнастический для лазания	Совершенствование техники лазания по канату с обеспечением безопасности крепления гимнастического каната	Размеры каната: длина – 6 м, толщина в диаметре 6 см, материал каната – пенька, джут, кенаф или хлопок. Страховочное устройство – подвесная лонжа с ремнем, крепящимся на поясе. Кронштейн навесной с выносом от стены не менее 1,3 м. Материал – металл	2
Табло перекидное	Обеспечение информации об	Материал: пластик	1

	оценке выступления учащихся		
Беговая дорожка прямая	Совершенствование техники бега на дистанции 60 и 100 м; развитие скоростных качеств	Ровная прямая поверхность. Длина 130 м, ширина не менее 3 м	1
Беговая дорожка круговая	Совершенствование техники бега на дистанции 500, 1000, 2000 м; развитие выносливости	Длина по кругу не менее 200 м	1
Секундомер электронный	Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений	Часы-секундомер электронный. Память на 10 промежуточных номеров	3
Стойки для прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл	2
Планка для прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм. Максимальный вес 2 кг. Материал – фиброволокно	1

Измерительная планка для регистрации высоты	Измерение результатов прыжков	Длина 2,5 м. Материал – дерево	1
---	-------------------------------	--------------------------------	---

прыжков	в высоту		
Лыжи с креплениями беговые	Совершенствование техники передвижений на лыжах, спусков, подъемов, поворотов, торможений	Материал – пластик или полупластик с жестким металлическим креплением	50
Лыжные ботинки	Совершенствование техники передвижений на лыжах, спусков, подъемов, поворотов, торможений	Материал – кожа или заменитель, подошва – пластик-резина с рантовым креплением	50
Лыжные палки	Совершенствование техники передвижений на лыжах, спусков, подъемов, поворотов, торможений	Материал – стеклопластик или титан	50
Транспаранты «старт» и «финиш»	Оформление старта и финиша	Материал – фанера	1

Мегафон	Обеспечение соревновательной деятельности		1
Конус игровой	Совершенствование техники ведения мяча и обводки предметов	Конструкция облегченная с отверстиями. Материал – ударопрочная пластмасса	8
Насос с иглой	Обеспечение безопасности при выполнении технических действий с мячом		1
Щит баскетбольный игровой с фермой и кольцом	Совершенствование технических действий в условиях соревновательной деятельности	Размеры щита: 180×105 см. Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь. Крепление – амортизатор	6
Сетка для баскетбольной корзины	Обеспечение техники безопасности при выполнении бросков мяча в корзину	Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40×40 мм	6
Мяч баскетбольный № 5	Совершенствование техники игровых действий	Размеры: 68–70 см, вес 385–470 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал. Цвет – оттенки оранжевого	20

Мяч баскетбольный № 7	Совершенствование техники игровых действий в условиях соревновательной деятельности	Размеры: 7,9–78,0 см, вес 567–650 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал. Цвет – оттенки оранжевого	15
Сетка волейбольная	Совершенствование технических действий в игровой деятельности	Размеры: ширина 1 м, длина 9,5 м, размеры ячейки 100×100 мм	2
Мяч волейбольный (тренировочный)	Совершенствование технических действий	Размеры: окружность 65–67 см, вес 260–280 г. Материал – искусственная кожа	20
Ворота для минифутбола	Совершенствование техники ударов мяча по воротам	Размеры ворот: 3120×2060 мм, глубина 500 мм. Материал – сталь. Чехлы для стоек на шнуровке: материал – искусственная кожа, наполнитель – поролон. Высота 150 см	2
Сетка для ворот мини-футбола	Обеспечение безопасности при выполнении ударов мяча по воротам	Материал – х/б, синтетика	2
Мяч футбольный № 4	Совершенствование технических приемов в условиях учебной деятельности	Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г. Материал – искусственная кожа	10

Мяч футбольный № 5	Совершенствование технических приемов в условиях соревновательной деятельности	Размеры: окружность 685–710 мм, вес 395–450 г. Материал – искусственная кожа	5
Комплект медболов	Выполнение упражнений силовой направленности	Материал оболочки – тент, кожзаменитель	20
Коврик гимнастический	Профилактика травматизма при выполнении комплексов упражнений аэробики	Размеры: 1700×600 мм. Материал – ППУ	20
Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении кувырков, стоек, переворотов, прыжков	Размер: 200×125×6 см. Чехол мата: пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650 г/м ² . Нижняя сторона чехла – противоскользящий материал. Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 35 кг/м ³	10
Перекладина гимнастическая	Выполнение гимнастических комбинаций	Сборно-разборная конструкция, состоящая из стержня, пристенной опоры и напольной опоры с растяжками. Диаметр стержня не менее 26 мм, длина не менее 2400 мм. Высота регулируемая от 150 до 225 см	1

Брусья разновысокие	Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях	Сборно-разборная конструкция, состоящая из металлической станины с антискользящими колпачками, а также из стоек из деревянных жердей, выполненных из высококачественных лиственных пород дерева, со вклеенной сердцевиной из высококачественной стали круглой формы диаметром не менее 40 мм. Высота верхней поверхности жердей от пола: для низкой жерди 1400–1600 мм с шагом 50 мм; для высокой жерди 2200–2400 мм с шагом 50 мм. Расстояние между внутренней поверхностью жердей: до 1200 мм с шагом 50 мм; от 1200 до 1400 мм с шагом 25 мм	1
---------------------	---	---	---