

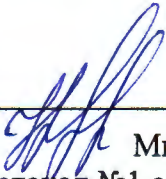
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**

**муниципальное образование - городской округ Рязань**

**МБОУ "Школа № 62 "**

РАССМОТРЕНО

Председателем МО

  
Миронова Н.В.  
Протокол №1 от 28.08.23

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

По УВР  


От 29.08.23

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора «МБОУ  
Школа №62»

  
Ионова О.В. Верникова С.Е.  
243-од от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3403404)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 классов

г. Рязань 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки

с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка». Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов:

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов

здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

#### Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность.

##### Модуль «Спортивные игры».

Футбол. 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.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

##### Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:**

#### **1) гражданского воспитания:**

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

#### **2) патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;**
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;**
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;**

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского народа;**
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;**
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;**
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;**
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;**

#### **4) эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;**
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;**
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;**
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;**

#### **5) физического воспитания:**

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

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

**активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;**

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

**готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;**

**7) экологического воспитания:**

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

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

**активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;**

**умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;**

**расширение опыта деятельности экологической направленности.**

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.**

**Познавательные универсальные учебные действия**

**У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

**самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;**

**устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;**

**определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;**

**выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;**

**разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;**

**вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,  
оценивать риски последствий деятельности;**

**координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и  
комбинированного взаимодействия;**

**развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.**

**У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские  
действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

**владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками  
разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску  
методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,  
преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при  
создании учебных и социальных проектов);**

**формирование научного типа мышления, владение научной терминологией,  
ключевыми понятиями и методами;**

**ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и  
жизненных ситуациях;**

**выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать  
гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений,  
задавать параметры и критерии решения;**

**анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически  
оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;**

**давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;**

**осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в  
профессиональную среду;**

**уметь переносить знания в познавательную и практическую области  
жизнедеятельности;**

**уметь интегрировать знания из разных предметных областей;**

**выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить  
проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.**

**У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией  
как часть познавательных универсальных учебных действий:**

**владеть навыками получения информации из источников разных типов,  
самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию  
информации различных видов и форм представления;**

**создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и  
целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  
оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и  
морально-этическим нормам;**

**использовать средства информационных и коммуникационных технологий в  
решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением  
требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,  
правовых и этических норм, норм информационной безопасности;**

**владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной  
безопасности личности.**

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть  
коммуникативных универсальных учебных действий:**

**осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;**

**распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных  
знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;**

**владеть различными способами общения и взаимодействия;**



аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;
- проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

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

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

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

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

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

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

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

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

**организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.**

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

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

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

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

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

**выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».**

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	
<b>I</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>5 часов</b>	
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1	
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	
3	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1	
5	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
<b>II</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
	<b>Совершенствование техники упражнений (легкая атлетика: бег на короткие, средние, длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с разбега)</b>	<b>8 часов</b>	
6.	Совершенствование техники упражнений (Развитие скоростно-силовых качеств-прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места)	1	
7.	Бег на короткие дистанции (Совершенствование техники низкого старта и бега по прямой. Бег 30 м.)	1	
8.	Бег на короткие дистанции (Развитие скоростных качеств. Бег - 100 м)	1	
9.	Бег на короткие дистанции (Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м. )	1	
10.	Бег на средние дистанции (Совершенствование техники высокого старта Бег - 1000 м.)	1	
11.	Бег на длинные дистанции (Развитие выносливости. Бег 2000 (3000) м.)	1	

12.	Прыжок в длину с разбега (совершенствование фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление. Совершенствование прыжка в длину с разбега.)	1	
13.	Метание гранаты(Совершенствование техники финального усилия. Совершенствование техники метания гранаты)	1	
<b>2.</b>	<b>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол).</b>	<b>8 часов</b>	
14.	Технические приемы и командно-тактические действия(Прием мяча сверху (снизу) одной (двумя) руками. Учебная игра волейбол.)	1	
15.	Технические приемы и командно-тактические действия(Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Учебная игра волейбол.)	1	
16.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.)	1	
17.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол.)	1	
18.	Технические приемы и командно-тактические действия(Прямой нападающий удар. Учебная игра волейбол.)	1	
19.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование техники нападающего удара.)	1	
20.	Технические приемы и командно-тактические действия(Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование.)	1	
21.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	
<b>3.</b>	<b>Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)</b>	<b>14 часов</b>	
22.	Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений.	1	
23.	Акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах(Подъем в упор силой (юноши). Толчком двух в вис углом. -девушки.)	1	
24.	Акробатические и гимнастические комбинации(Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади (юноши). Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, мах соскок (девушки).	1	
25.	Акробатические и гимнастические комбинации(Подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1	

26.	Акробатические и гимнастические комбинации(Акробатические и гимнастические комбинации(Подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки). бание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши). Вскок на гимнастическое бревно, равновесие на правой (левой) ноге.)	1	
27.	Акробатические и гимнастические комбинации(Подъем разгибом в сед ноги врозь (юноши). Шаг голопом (шаги полькой) (девушки).	1	
28.	Акробатические и гимнастические комбинации(Стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши). Сед углом, выпады (девушки)	1	
29.	Акробатические и гимнастические комбинации(Соскок махом назад (юноши). Соскок прогнувшись (девушки).	1	
30.	Акробатические и гимнастические комбинации(Кувьрки вперед и назад. Переворот боком.)	1	
31.	Акробатические и гимнастические комбинации(Стойка на голове и руках (юноши). Сед углом, стойка на лопатка. (девушки).	1	
32.	Акробатические и гимнастические комбинации(Стойка на руках с помощью (юноши). Стоя на коленях, наклон назад (девушки).	1	
33.	Акробатические и гимнастические комбинации(Кувьрок назад через стойку на руках (юноши). «Мостик» с переворотом в упор присев (девушки).	1	
34.	Комбинации из ранее изученных элементов.	1	
35.	Развитие силовых качеств	1	
<b>4</b>	<b>Передвижение на лыжах</b>	<b>16 часов</b>	
36.	Передвижение на лыжах(Правила техники безопасности.Передвижение на лыжах 1 км.)	1	
37-38	Передвижение на лыжах(Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.)	2	
39-40	Передвижение на лыжах(Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.)	2	
41.	Передвижение на лыжах(Совершенствование техники спусков в основной и высокой стойке. Торможение «плугом».)	1	
42.	Передвижение на лыжах(Совершенствование техники спуска в высокой стойки. Торможение упором и падением.)	1	
43-44	Передвижение на лыжах. (Переход с одновременных ходов на попеременные).	2	
45-	Передвижение на лыжах. (Переход с	2	

46	попеременных ходов на одновременные.)		
47- 48	Передвижение на лыжах.(Обучение техники попеременных лыжных ходов.)	2	
49- 50	Передвижение на лыжах. (Обучение техники одновременных лыжных ходов.)	2	
51.	Развитие физических качеств	1	
<b>5.</b>	<b>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол).</b>	<b>4 часа</b>	
52.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование техники приема и передач мяча)	1	
53.	Технические приемы и командно-тактические действия(Совершенствование техники подач мяча.)	1	
54.	Технические приемы и тактические действия(Совершенствование техники нападающего удара)	1	
55.	Совершенствование тактики игры	1	
<b>6.</b>	<b>Совершенствование техники упражнений (легкая атлетика: прыжок в высоту, бег на короткие дистанции ,бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции. прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту)</b>	<b>10 часов</b>	
56.	Прыжок в высоту(Совершенствование фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление.)	1	
57.	Прыжок в высоту(Совершенствование прыжка в высоту с разбега.)	1	
58.	Совершенствование техники упражнений(Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.)	1	
59.	Бег на короткие дистанции(Совершенствование техники низкого старта и бега по прямой. Бег 30 м.)	1	
60.	Бег на короткие дистанции(Развитие скоростных качеств. Бег 100 м)	1	
61.	Бег на короткие дистанции(Развитие скоростной выносливости.Бег 300 м.)	1	
62.	Бег на средние дистанции(Совершенствование техники высокого старта Бег 1000 м.)	1	

63.	Бег на длинные дистанции(Развитие общей выносливости.Бег 2000-девушки, 3000-юноши.)	1	
64.	Прыжок в длину с разбега(Совершенствование фаз: разбег, отталкивание, полет и приземление.Совершенствование прыжка в длину с разбега.)	1	
65.	Метание гранаты(Совершенствование техники финального усилия.Совершенствование техники метания гранаты.)	1	
<b>III</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3 часа</b>	
66.	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
67.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	
68.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	