

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №20»  
Проблемно-методический центр  
естественно-валеологических дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая  
культура»**

для учащихся 10-11-х классов (базовый уровень)  
(ФГОС СОО)

**Автор:** Кутищева Галина Ивановна,  
учитель немецкого языка

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Гимназия №20»  
\_\_\_\_\_ В.И. Маркова  
01 сентября 2020 г.

**РЕКОМЕНДОВАНА**  
к утверждению на заседании научно-  
методического совета  
МБОУ «Гимназия №20»  
27 августа 2020 г.  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.С. Гордеев

**г. Донской  
2020 г.**

## Пояснительная записка

Настоящая программа раскрывает содержание обучения физической культуре на базовом уровне учащихся в 10 – 11 классах гимназии.

Данная программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015, в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, и содержанием Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию – протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з).

В своем предметном содержании рабочая программа соотносится с предметной линией учебников А. П. Матвеева, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре включает в себя:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели среднего общего образования с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) общую характеристику учебного предмета;
- 3) описание места учебного предмета в учебном плане;
- 4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- 7) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся.

В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие задачи:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

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

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

## **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования

активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя».

В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и личностные смыслы. В этом разделе излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой, дается информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных системах физической культуры.

**Раздел «Способы самостоятельной деятельности»** содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой», «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО» и «Оздоровительно-гигиенические процедуры». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях.

**Раздел «Физическое совершенствование»** является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе — оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе:

*«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*, представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначенные в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья: комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж).

*«Спортивно-оздоровительная деятельность»*, входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры, ориентируется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, настольного тенниса, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

*«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств.

Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.), исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Раздел «Физическое совершенствование»** включает подраздел «Национально-региональные формы занятий физической культурой», который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела — это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр.

Помимо подраздела «Национально-региональные формы занятий физической культурой» в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел «Творческая деятельность преподавателя». Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Настоящая программа предусматривает изучение физической культуры в 10-11-м классах в объёме 3 учебных часов в неделю (105 учебных часов в год – итого 210 учебных часов за полный курс).

Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом

уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые — с преимущественным решением одной педагогической задачи.

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки по их планированию, проведению и контролю.

Особенности уроков с образовательно-познавательной направленностью:

- важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя.

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

- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи;

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

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки
- с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости → координации движения → быстроты → силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности) → выносливости (общей и специальной).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Отличительными особенностями целевых уроков являются: — обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 минут) урока;

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10—11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты** проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме. В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

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

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

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры будут отражать:

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

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура в жизни современного человека**

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

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

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

### **Физическая культура как фактор укрепления здоровья**

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

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

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

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

### **Современные оздоровительные системы**

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.

Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

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

### **Физическая культура и продолжительность жизни человека**

Профилактика старения средствами физической культуры.

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

#### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

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

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

#### **Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой**

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

## **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**

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

## **Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой**

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части

урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

## **Оздоровительно-гигиенические процедуры**

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).

Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

## **Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО**

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

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

## **Национально-региональные формы занятий физической культурой**

Национальные игры и виды спорта.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

— *характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;*

— *самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);*

— *характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);*

— *проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.*

### **Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Осваивая раздел «Физическое совершенствование»,**

**выпускник научится:**

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

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

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>Гимнастика</b>			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	

3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4	Козел гимнастический	Г	
5	Конь гимнастический	Г	
6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
8	Мост гимнастический подкидной	Г	
9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
10	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
12	Стойка для штанги	Г	
13	Штанги тренировочные	Г	
14	Маты гимнастические	Г	
15	Мяч малый (теннисный)	К	
16	Скакалка гимнастическая	К	
17	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
18	Планка для прыжков в высоту	Д	
19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
20	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
<b>Спортивные игры</b>			
21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
22	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	

23	Мячи баскетбольные	Г	
24	Стойки волейбольные универсальные	Д	
25	Сетка волейбольная	Д	
26	Мячи волейбольные	Г	
27	Ворота для мини-футбола	Д	
28	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
29	Мячи футбольные	Г	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
30	Аптечка медицинская	Г	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
31	Спортивный зал игровой		С раздевалками
32	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
33	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
34	Сектор для прыжков в длину	Д	
35	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
36	Площадка игровая баскетбольная	Д	
37	Площадка игровая волейбольная	Д	

*Примечание.*

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. А. П. Матвеев. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Базовый уровень. М.: Просвещение, 2020.
2. Энциклопедия для детей. Том 20. Спорт / Глав. ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2001.

## **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. Рабочая программа для общеобразовательных учреждений. / Автор-составитель А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2020.
2. А. П. Матвеев. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Базовый уровень. М.: Просвещение, 2020.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### 10-й класс (105 часов)

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (6 ч)</b>		
<p>Физическая культура в жизни современного человека (2 ч)</p>	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p> <p>Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития</p>	<p><i>Разъяснять</i> статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни.</p> <p><i>Определять</i> физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p><i>Выделять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы прикладно ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Обосновывать</i> основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и</p>

		<p>целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации.</p> <p><i>Характеризовать</i> структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть.</p> <p><i>Обосновывать</i> роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать отличительные признаки основных форм организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений)</p>
<p>Физическая культура как фактор укрепления здоровья (4 ч)</p>	<p>Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.</p> <p>Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья.</p> <p>Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.</p>	<p><i>Обосновывать</i> здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p><i>Излагать</i> факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> <p><i>Выявлять и обосновывать</i> факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья.</p> <p><i>Аргументированно доказывать</i>, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.</p> <p><i>Характеризовать</i> адаптацию как врожденное свойство человека, <i>обосновывать</i></p>

	<p>Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.</p> <p>Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p>Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Раскрывать</i> фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Обосновывать</i> принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой.</p> <p><i>Раскрыть особенности</i> формирования положительных эмоций средствами физической культуры.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p><i>Раскрывать</i> причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Определять</i> понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>
--	---	---

<b>Способы самостоятельной деятельности (7 ч)</b>		
<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой (3 ч)</p>	<p>Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.</p> <p>Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы</p>	<p><i>Определять</i> работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.</p> <p><i>Измерять</i> уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели.</p> <p><i>Планировать</i> режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.</p> <p><i>Проводить</i> контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p> <p><i>Определять</i> индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p> <p><i>Определять</i> эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы</p>
<p>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)</p>	<p>Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий</p>	<p><i>Выполнять</i> требования безопасности к организации занятий, выбору содержания и планированию тренировочных заданий.</p> <p><i>Контролировать</i> режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации.</p>

		<i>Выполнять</i> простейшие виды страховки и самостраховки во время занятий физической культурой
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 ч)	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении	<i>Определять</i> понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. <i>Выполнять</i> правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (2 ч)	Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<i>Характеризовать</i> урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями. <i>Обосновывать</i> целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение. <i>Раскрывать</i> принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием. <i>Характеризовать</i> основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой. <i>Разрабатывать</i> индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами. <i>Определять</i> суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной

		<p>функциональной пробы.  <i>Измерять</i> динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков,  <i>определять</i> режимы физических нагрузок во время их проведения.  <i>Раскрывать</i> базовые положения принципа цикличности как основу построения целостного тренировочного процесса.  <i>Проектировать</i> тренировочный процесс для решения индивидуально значимых задач и потребностей</p>
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)</p>	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.</p> <p>Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.  <i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.  <i>Проводить</i> сеансы самомассажа лица.  <i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики,  проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  <i>Подбирать</i> содержание и</p>

		дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями
Спортивно-оздоровительная деятельность (50 ч)	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><i>Футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис:</i> закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов.</p> <p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p> <p><i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (8 ч)	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки
Национально-региональные формы занятий физической культурой (10 ч)	Национальные игры и виды спорта	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх
Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)	<i>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях</i>	

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

**11-й класс (105 часов)**

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>		
Современные оздоровительные системы (2 ч)	<p>Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.</p> <p>История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека</p>	<p><i>Определять</i> понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки.</p> <p><i>Анализировать</i> роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Обосновывать</i> рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни.</p> <p><i>Рассчитывать</i> энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим.</p> <p><i>Характеризовать</i> правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности.</p> <p><i>Обосновывать</i> целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p> <p><i>Характеризовать</i> оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия.</p>

<p>Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)</p>	<p>Профилактика старения средствами физической культуры.</p> <p>Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.</p> <p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения</p>	<p><i>Характеризовать</i> объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения.</p> <p><i>Анализировать</i> динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.</p> <p><i>Объяснить</i> причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.</p> <p><i>Объяснить</i> причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста.</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (8 ч)</b></p>		
<p>Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч)</p>	<p>Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).</p> <p>Методика проведения сеансов самомассажа.</p> <p>Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки</p>	<p><i>Объяснить</i> оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p><i>Объяснить</i> оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа.</p> <p><i>Демонстрировать</i> основные приемы самомассажа и <i>объяснять</i> технику их выполнения.</p> <p><i>Проводить</i> сеансы самомассажа.</p> <p><i>Характеризовать</i> правила проведения банных процедур, основные приемы парения.</p> <p><i>Объяснить</i> оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений.</p> <p><i>Проводить</i> сеанс релаксации. <i>Объяснить</i> оздоровительные свойства</p>

		сеансов аутогенной тренировки и технику выполнения ее упражнений. <i>Выполнять</i> сеансы аутогенной тренировки.
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)	<p>Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.</p> <p>Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Характеризовать</i> методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО. <i>Разрабатывать</i> комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p><i>Давать</i> определение понятия «физическая подготовка» и физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО.</p> <p><i>Разрабатывать</i> целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. <i>Обосновывать</i> содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле.</p> <p><i>Контролировать</i> динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность.</p> <p><i>Проектировать</i> индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение</p>
<b>Физическое совершенствование (94 ч)</b>		

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)</p>	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.</p> <p>Упражнения производственной гимнастики.</p> <p>Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.</p> <p>Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы антистрессовой гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений по мере необходимости.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (54 ч)</p>	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><i>Футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис:</i> закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации.</p> <p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); <i>объяснять</i> методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.</p> <p><i>Объяснять</i> и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий.</p>

		<i>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</i>
Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	<i>Владеть защитными действиями; техникой захватов и бросков. Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</i>
Национально-региональные формы занятий физической культурой (11 ч)	Национальные игры и виды спорта	<i>Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх</i>
<i>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (9 ч)</i>	<i>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях</i>	