

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Национальная (татарская) гимназия
имени Героя Советского Союза Г. Г. Рамаева»

Согласовано
Зам. директора по УВР
[подпись] /Смолянинова Э.Ю.

Согласовано
Методист [подпись] Бахтиева Р.Э.



Утверждаю
Директор
[подпись] /В.Р.Салихова
Приказ от 31.08.2022 № 07

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
методического объединения учителей
*гимназии - эстетической
общественно - научного циклов
и физической культуры*
Протокол от 30.08.2022 № _____

Составитель :
Торин Роман Сергеевич,
учитель физической культуры

г. Саратов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. При составлении программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Использована авторская программа по физической культуре для 10-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев: *доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Педагогического института физической культуры МПГУ.*

Рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 102 часов по 3 часа в неделю. Уровень программы – базовый.

Нормативные, инструктивные и методические документы обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая Культура».

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г.№253.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.05.2012 №413
- Программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:
— ориентироваться в основных статьях Федерального закона

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участия 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.

— 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;

— 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 тестов.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся в 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;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

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

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10-11 КЛАССОВ

1. Знания о физической культуре

1.1. Физическая культура как социальное явление

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.

1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

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.

1.3. Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека

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 гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

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.

2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры

2.1. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели, 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.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

2.2. Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Оздоровительно-гигиенические процедуры. Методика доктора Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И.Шульца и дыхательная гимнастика 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.

3. Физическое совершенствование

3.1. 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 ритмической (девушки) гимнастики.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование самостраховки (безопасное падение, умение уберечь себя от ударов и сотрясений при различных падениях), совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (102 ч)

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1. Знания о физической культуре (8 ч)		
1.1. Физическая культура в жизни современного человека. (1 ч)	<p>Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития</p>	<p>Определять физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p>Выделять основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p>Характеризовать основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность.</p> <p>Характеризовать основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p>Обосновывать основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p>Обосновывать роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами.</p> <p>Выявлять и характеризовать отличительные признаки основных форм организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений)</p>
1.2. Законодательные основы физической культуры в РФ. (1 ч)	<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>Разъяснять 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>1.3. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. (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>Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.</p> <p>Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Обосновывать здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p>Раскрывать основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p>Излагать факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> <p>Выявлять и обосновывать факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья.</p> <p>Аргументированно доказывать, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.</p> <p>Характеризовать адаптацию как врожденное свойство человека, обосновывать ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма.</p> <p>Раскрывать фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.</p> <p>Обосновывать принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.</p> <p>Раскрывать понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Раскрыть особенности формирования положительных эмоций средствами физической культуры.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p>Раскрывать причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом. Характеризовать основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>
---	--	--

<p>1.4. Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. (2 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. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении</p>	<p>Выполнять требования безопасности к организации занятий и выбору содержания и планированию тренировочных заданий.</p> <p>Контролировать режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Выполнять требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации.</p> <p>Выполнять простейшие виды страховки и само страховки во время занятий физической культурой.</p> <p>Определять понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях</p>
<p>2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (5 ч)</p>		
<p>2.1. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности (1 ч)</p>	<p>Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Определять работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.</p> <p>Измерять уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели.</p> <p>Планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.</p> <p>Проводить контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p> <p>Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p>
<p>2.2. Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (2 ч)</p>	<p>Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части.</p> <p>Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.</p>	<p>Характеризовать урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Обосновывать целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение.</p> <p>Раскрывать принципиальные</p>

	<p>Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.</p> <p>Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием.</p> <p>Характеризовать основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой. Разрабатывать индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами. Определять суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.</p> <p>Измерять динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, определять режимы физических нагрузок во время их проведения.</p>
<p>2.3. Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры (2 ч.)</p>	<p>Характеристика форм занятий. Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки.</p>	<p>Урок состоит из 3-х частей: подготовительная, основная и заключительная. Подбирать комплексные урочные формы. Проводить занятия аэробной гимнастики. Проводить занятия атлетической гимнастикой.</p>
<p>3. Физическое совершенствование (89 ч)</p>		
<p>3.1.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>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Проводить сеансы самомассажа лица. Характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для</p>

		комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (49 ч)	<p>Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p> <p>Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.</p> <p>Легкая атлетика: Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p>Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов.</p> <p>Подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p> <p>Проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения.</p> <p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p>Проплывать установленные контрольные дистанции.</p>
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (26 ч)	Атлетические единоборства включают в себя всё многообразие видов борьбы	Обучиться приемом самообороны, научиться техники стоек и захватов, техники бросков и удержанию

11 класс (102 ч)

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1. Знания о физической культуре (3 ч)		
1.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»; история и развитие в современном обществе. (1ч.)	История развития физкультурного комплекса ГТО. Современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Структурные основы комплекса ГТО.	Изучить историю развития ГТО, современный комплекс ГТО. Раскрывать роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации. Характеризовать структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть.
1.2. Физическая культура и продол-	Профилактика старения средствами физической	Характеризовать объективные факторы физической культуры,

<p>жизнелюбие жизни человека (1 ч.)</p>	<p>культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения</p>	<p>обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека. Объяснять причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста</p>
<p>1.3. Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека. (1ч.)</p>	<p>Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека</p>	<p>Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки. Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек. Обосновывать рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни. Рассчитывать энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим. Характеризовать правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности. Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены. Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>
<p>2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (8 ч)</p>		
<p>2.1. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели (3 ч.)</p>	<p>Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа.</p>	<p>Объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений. Выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные</p>

	<p>Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки</p>	<p>свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа. Демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения. Проводить сеансы самомассажа. Характеризовать правила проведения банных процедур, основные приемы парения. Объяснять оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений. Проводить сеанс релаксации. Объяснять оздоровительные свойства сеансов аутогенной тренировки и технику выполнения ее упражнений. Выполнять сеансы аутогенной тренировки</p>
<p>2.2. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО (5 ч.)</p>	<p>Спортивная подготовка как сложно-организованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО</p>	<p>Характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов. Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. Характеризовать методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО. Разрабатывать комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО. Давать определение понятия «физическая подготовка» и физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики. Раскрывать основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО. Разрабатывать целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Обосновывать содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле.</p>

		Контролировать динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность. Проектировать индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение
3. Физическое совершенствование (91 ч)		
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)	<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. Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы антистрессовой гимнастики</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по мере необходимости</p>
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность (49 ч.)	<p>Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к</p>	<p>Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации.</p> <p>Подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.</p> <p>Объяснять и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий.</p> <p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p>Анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения.</p> <p>Преодолевать на лыжах</p>

	<p>выполнению требований комплекса ГТО. Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p>тренировочные дистанции. Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения</p>
<p>3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура (28 ч)</p>	<p>Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.</p>	<p>Владеть защитными действиями; техникой захватов и бросков. Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</p>