

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Средний Кумор»
В.И. Михайлов
Рассмотрено на заседании педагогич. совета
Протокол №1 от 16.08.2021 г.
Введено в действие
Приказ № 94 от 16.08.2021 г.



**Изменения и дополнения
в основную образовательную программу
среднего общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа села
Средний Кумор» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан
(утверждена и введена в действие приказом №81 от 17.08.2020г.)**

Оглавление

II. Содержательный раздел	2
Физическая культура	2

II. Содержательный раздел

п. II.2 Физическая культура изложить в следующей редакции:

Физическая культура

Содержание предмета для 10 класса

Физическая культура и здоровый образ жизни. Шахматы.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Физическое совершенствование. Шахматы.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Техника безопасности на уроках бег. Оказание первой помощи при травмах. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Основные термины и понятия в шахматной игре. Бег на короткие дистанции (30 м., 100 м.). Бег на средние дистанции (1000 м. юн. 500 м. дев.). Бег на длинные дистанции (бег на 2000 м.). Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле. Правила эстафеты. Кроссовый бег без учёта времени (бег на 3000 м.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину с места. Основные термины и понятия в шахматной игре: горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Челночный бег 4х9 м, сек. Прыжки на скакалке, 30 сек, раз. Метание гранаты. Метание гранаты на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега.

Основные термины и понятия в шахматной игре: горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); Техника безопасности на уроках по баскетболу. Оказание первой помощи при травмах. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматные фигуры (ладья, слон). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматные фигуры (ферзь, конь). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Передача мяча во встречном движении. Броски мяча с места и в движении. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматные фигуры (пешка, король). Броски мяча в корзину. Вырывание, выбивание мяча. Игра в баскетбол по основным правилам. Техника безопасности на уроках по волейболу. Оказание первой помощи при травмах. Основные термины и понятия в шахматной игре: ход и взятие каждой фигурой. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Совершенствование передач мяча сверху, передач мяча над собой, через сетку и прямого нападающего удара. Основные термины и понятия в шахматной игре: нападение, защита. Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Основные термины и понятия в шахматной игре: начальное положение, ход. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по основным правилам. Основные термины и понятия в шахматной игре: взятие, удар, взятие на проходе. Техника безопасности на уроках по футболу, мини-футболу. Оказание первой помощи при травмах. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону. Основные термины и понятия в шахматной игре: длинная и короткая рокировка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Основные термины и понятия в шахматной игре: шах, мат. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Основные термины и понятия в шахматной игре: пат, ничья. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Передвижение на лыжах. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Основные термины и понятия в шахматной игре: ценность шахматных фигур. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 1 км. Основные термины и понятия в шахматной игре: сравнительная сила фигур. Сгибание ног при преодолении бугра. Разгибание ног при преодолении впадины. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. Основные термины и понятия в шахматной игре: стадии шахматной партии.

Прохождение дистанции 2 км. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. Основные термины и понятия в шахматной игре: основные тактические приёмы. Прохождение дистанции 3 км. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматная партия, запись шахматной партии. Прохождение дистанции 5 км. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Основные термины и понятия в шахматной игре: основы дебюта. Техника безопасности на уроках по единоборствам. Оказание первой помощи при травмах. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений. Основные термины и понятия в шахматной игре: атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Приемы страховки и само страховки. Основные термины и понятия в шахматной игре: атака при равносторонних и разносторонних рокировках. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств (подтягивание на высокой перекладине). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Основные термины и понятия в шахматной игре: основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. ТБ на занятиях по плаванию. Прикладное плавание. Словарь шахматных терминов. Совершенствование индивидуальной техники плавания. Плавание на груди и на спине. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Шахматные спарринги. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Шахматы.

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

Содержание предмета для 11 класса

Физическая культура и здоровый образ жизни. Шахматы.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Физическое совершенствование. Шахматы.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Техника безопасности на уроках бег. Оказание первой помощи при травмах. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Основные термины и понятия в шахматной игре. Бег на короткие дистанции (30 м., 100 м.). Бег на

средние дистанции (1000 м. юн. 500 м. дев.). Бег на длинные дистанции (бег на 2000 м.). Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле. Правила эстафеты. Кроссовый бег без учёта времени (бег на 3000 м.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину с места. Основные термины и понятия в шахматной игре: горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Челночный бег 4x9 м, сек. Прыжки на скакалке, 30 сек, раз. Метание гранаты. Метание гранаты на заданное расстояние с двух, трех шагов разбега. Основные термины и понятия в шахматной игре: горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); Техника безопасности на уроках по баскетболу. Оказание первой помощи при травмах. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматные фигуры (ладья, слон). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматные фигуры (ферзь, конь). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Передача мяча во встречном движении. Броски мяча с места и в движении. Основные термины и понятия в шахматной игре: шахматные фигуры (пешка, король). Броски мяча в корзину. Вырывание, выбивание мяча. Игра в баскетбол по основным правилам. Техника безопасности на уроках по волейболу. Оказание первой помощи при травмах. Основные термины и понятия в шахматной игре: ход и взятие каждой фигурой. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Совершенствование передач мяча сверху, передач мяча над собой, через сетку и прямого нападающего удара. Основные термины и понятия в шахматной игре: нападение, защита. Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Основные термины и понятия в шахматной игре: начальное положение, ход. Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по основным правилам. Основные термины и понятия в шахматной игре: взятие, удар, взятие на проходе. Техника безопасности на уроках по футболу, мини-футболу. Оказание первой помощи при травмах. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и с крестными шагами в сторону. Основные термины и понятия в шахматной игре: длинная и короткая рокировка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Основные термины и понятия в шахматной игре: шах, мат. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Основные термины и понятия в шахматной игре: пат, ничья. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Передвижение на лыжах. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Основные термины и понятия в шахматной игре: ценность шахматных фигур. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 1 км. Основные термины и понятия в шахматной игре: сравнительная сила фигур. Сгибание ног при преодолении бугра. Разгибание ног при преодолении впадины. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. Основные термины и понятия в шахматной игре: стадии шахматной партии.

Прохождение дистанции 2 км. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. Основные термины и понятия в шахматной игре: основные тактические приёмы. Прохождение дистанции 3 км. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Основные термины и понятия в шахматной

игре: шахматная партия, запись шахматной партии. Прохождение дистанции 5 км. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Основные термины и понятия в шахматной игре: основы дебюта. Техника безопасности на уроках по единоборствам. Оказание первой помощи при травмах. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений. Основные термины и понятия в шахматной игре: атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. Приемы страховки и само страховки. Основные термины и понятия в шахматной игре: атака при равносторонних и разносторонних рокировках. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств (подтягивание на высокой перекладине). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Основные термины и понятия в шахматной игре: основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. ТБ на занятиях по плаванию. Прикладное плавание. Словарь шахматных терминов. Совершенствование индивидуальной техники плавания. Плавание на груди и на спине. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Шахматные спарринги. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Шахматы.

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