

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Набережные Челны  
«Средняя общеобразовательная школа № 25»

Принято на педагогическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 25»



Введено в действие приказом  
№280 от 29.08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету Физическая культура  
на уровень среднего общего образования**

**Рабочая программа по учебному предмету  
«физическая культура»**

**на уровень основного (начального) общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов)**

Целевые приоритеты :

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## Содержание учебного предмета по физической культуре

10 класс

Название раздела	Содержание раздела
<p><b>Знания</b> о <b>физической культуре</b></p>	<p>Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p>
	<p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p>
	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p>
	<p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».</p>
	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p>
<p><b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b></p>	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p>
	<p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p>

	<p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>
	<p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>
	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>
	<p>Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>
	<p>Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>
	<p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.</p>
	<p>Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем</p>

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
--	---

## Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре

1. Личностные
2. Метапредметные (коммуникативные, регулятивные, познавательные)
3. Предметные результаты

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

#### 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### 4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**



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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

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

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

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

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

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

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование для учебных предметов по физической культуре  
10 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Общее количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>1. Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	<p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской</p>	<p><i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>-распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемому вопросам круглого стола:</p> <p>1) Истоки возникновения культуры как социального явления.</p> <p>2) Культура как способ развития человека.</p> <p>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;</p> <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников;</p> <p>подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>-обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе;</p> <p>— принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают</p>

			<p>Федерации.</p> <p>Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».</p>	<p>доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:</p> <p>— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <p>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;</p> <p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания</p>
--	--	--	--	--

			<p>Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняя его материалом из Интернета и иных источников;</p> <p>формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества;</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;</p> <p>обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.</p> <p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема: «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»</p> <p>обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; обсуждают права</p>
--	--	--	--

				и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения; обсуждают с учителем статьи Закона РФ. «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; -анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристики основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории развития популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	<p><i>Проектная деятельность исследовательского характер</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:</p> <p>— распределяются по группам определяются с темой проекта Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и физическое здоровье.</p> <p>1) Физическая культура и психическое здоровье.</p> <p>2) Физическая культура и социальное здоровье;</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</p> <p>намечают план разработки проекта, формулируют</p>

			<p>поэтапные задачи и планирую результаты для каждого этапа — распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);</p> <p>-разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</p> <p>-организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. <i>Круглый стол</i> (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и Интернета, видеоматериалов).</p> <p>Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:</p> <p>-знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах;</p> <p>-выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>3) Шейпинг: история и целевое предназначение.</li> <li>4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>5) Стретчинг: история и целевое предназначение;</li> </ol> <p>- организуют проведение круглого стола, делают доклад по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов</p>
--	--	--	--



2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	7	<p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p>	<p>Тематическое занятие (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления)</p> <p>Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;</li> <li>-знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</li> <li>-знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</li> </ul> <p>Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определяют цель проекта и формулируют его результат;</li> <li>-намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа</li> <li>-осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщенно составляют план доклада по результатам проектной деятельности;</li> <li>-разрабатывают индивидуальную</li> </ul>
-----	---	---	---	---

			<p>проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.</li> <li>-Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»: обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодно медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечень ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</li> </ul> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы проведения;</li> <li>-обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и</li> </ul>
--	--	--	---

				<p>сравнивают их с данными стандартной таблицы;</p> <p>-делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>-Мини-исследование (средств регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);</p> <p>-проводят наблюдение за субъективными показателями течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;</p> <p>-анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме устанавливают связь с особенностями его содержания знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);</p> <p>-обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной</p>
--	--	--	--	--

				<p>тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;</li> <li>-знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</li> <li>-анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</li> <li>-разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. Мини-исследование (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятия кондиционной тренировкой»:</li> <li>-обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;</li> <li>-обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);</li> <li>определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов.</li> </ul>
--	--	--	--	---

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1		6	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>	<p>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</li> <li>-составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника;</li> <li>разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</li> </ul> <p>- Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</li> <li>-знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно- ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</li> <li>разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их содержание занятий кондиционной тренировкой индивидуально подобранным режимом физической</li> </ul>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			

				<p>нагрузки.</p> <p>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма;</li> <li>-знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплекс упражнений с предметно-ориентированной направленностью.</li> <li>-разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их содержание занятий кондиционной тренировкой индивидуально.</li> </ul>
--	--	--	--	--

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	<p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	<p>Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>-разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</li> <li>-знакомятся и анализируют</li> </ul>
-----	----------------------------------	----	--	--

				<p>образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</li> <li>-знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>-разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников;</li> <li>-знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки;</li> <li>-разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот;</li> <li>-закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.</li> </ul>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	<p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	<p>Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>-разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</li> <li>-знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в</li> </ul>

				<p>игровых и соревновательных условиях;</p> <p>-разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); —</p> <p>знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях</p> <p>-разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <p>-знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.</p>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	<p>Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <p>-знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности и выполнения;</p> <p>-разучивают подводящие упражнения и анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</p> <p>-разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных</p>



				<p>условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</li> <li>-знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности и выполнения;</li> <li>-разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</li> <li>совершенствуют технику нападающего удара в разных зонах волейбольной площадки</li> <li>-совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	4	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку прыжки в воду вниз ногами.</p>	<p>«Плавание на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с техникой плавания на спине, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движениями ног;</li> <li>-обучаются выполнению подводных упражнений на скольжение;</li> <li>-обучаются технике плавания на спине в полной координации по учебной дистанции.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты Интернета).</p>
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
4.1	Спортивная подготовка	2	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые</p>

				<p>Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС).</p> <p>Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>-готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;</li> <li>-активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> </ul>
4.2	Базовая физическая подготовка	9	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);</li> <li>-демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> <li>активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</li> </ul>
	ИТОГО	68		