

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа №9»**  
(МОУ «СОШ №9»)  
«9 №-а Шӧр школа» муниципальной велӧдан учреждение

Рекомендовано методическим  
объединением учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол №1  
от 28 августа 2020 г.

Принято  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №1  
от 31 августа 2020 г.



## Рабочая программа учебного предмета

### «Физическая культура»

наименование учебного предмета

### среднее общее образование

уровень образования

2 года

срок реализации программы

г. Сыктывкар  
2020

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (далее РПУП) на уровне среднего общего образования разработана для обучения учащихся 10-11 классов МОУ «СОШ №9» в соответствии с:

·Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями):

- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"

- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"

- Приказ Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"

### **На основе:**

·Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ №9» по физической культуре.

### **С учётом:**

·Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. 2/16-з;

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

– сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

– формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

– содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

– обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

– развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **Общая характеристика предмета**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально

– культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений. Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости

от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Основные формы организации образовательной деятельности среднего общего образования:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; - спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На ступени основного общего образования уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Учебно-методический комплекс для реализации программы:** данная рабочая программа ориентирована на использование УМК и учебников по физической культуре 10 и 11 класс под редакцией В.И. Лях. (Изд. «Просвещение»).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования отводится 210 часов из расчёта:

| Классы   | Недельное распределение часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
|----------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 10 класс | 3 часа                        | 36                        | 108                                |
| 11 класс | 3 часа                        | 34                        | 102                                |
| Итого:   |                               |                           | <b>210 часов</b>                   |

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся.

#### **Личностные результаты:**

##### **· в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

##### **в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

##### **· в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–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;

–экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**· в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,  
–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**· в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

***Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:***

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

***Выпускник научится:***

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### ***3. Коммуникативные универсальные учебные действия***

#### ***Выпускник научится:***

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### ***Предметные результаты освоения программы по физической культуре:***

##### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;



-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*-выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*-выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*-выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*-осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### **3. Содержание учебного предмета**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

#### **10 класс**

##### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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.

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.

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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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.

##### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами пешеходного туризма.

## 11 класс

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедур.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, дисциплина изучается в теории, имитации техники плавания, ознакомление с правилами безопасного поведения на воде.

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.*

Тематическое планирование

10 класс

| Предметное содержание  |  |   |   | Виды учебной деятельности  | Кол-во часов | В т.ч. практическая часть (контроль) | В т.ч. ЭЖК |
|--|--|---|---|--|--------------|--------------------------------------|------------|
| Физическое совершенствование<br>Название раздела, темы   | Физическая культура и здоровый образ жизни   | Формы организации занятий физической культуры   | Физкультурно-оздоровительная деятельность   |  |              |                                      |            |
| <p><i>Лёгкая атлетика:</i> совершенствование техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование тактики в прыжках в длину и высоту с разбега; совершенствование тактики метания гранаты; кросс по пересеченной местности с элементами пешеходного туризма</p> | <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> | <p><b>определять влияние</b> оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать правила</b> и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> | 25           | 7                                    | 3          |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>самостоятельно организовывать и осуществлять</b> физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p><i>Специально беговые упражнения.<br/>Биохимические основы бега. Низкий старт и</i></p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |   |   |   |    |   |  |
|---|--|---|---|---|----|---|--|
|   |  |   |   | <p><i>стартовый разгон. Бег 60-100м. Бег 30м. Бег по дистанции 80-100м.</i></p> <p><i>Понятие о физической культуре личности. Олимпийское движение в Республике Коми. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег на средние дистанции 500, 1000 м</i></p> <p><i>Многоскоки. Отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.</i></p> <p><i>ЭС. Эстафетный бег.: Коми национальные игры. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.</i></p> <p><i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.</i></p> <p><i>Метание гранаты на дальность из различных положений. Кросс 2000, 3000 м.</i></p> |    |   |  |
| <p><b>Волейбол:</b><br/>совершенствование технических приемов волейбола; совершенствование командно-тактических действий в игре волейбол; техническая и тактическая подготовка национальных видов спорта.</p> | <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и</p> | <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательств, а Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> | <p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой,</p>  | 14 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> |  |  | <p>определять их целевое назначение и знать особенности проведения;<br/> <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br/> <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;<br/> <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;<br/> <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br/> <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i><br/> <b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;<br/> <b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.<br/> <i>Подача мяча. Верхняя прямая подача.<br/> Учебные игры Сочетание приемов и передач</i></p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |   |   |   |   |    |   |  |
|--|---|---|---|---|----|---|--|
|  |   |   |   | <p>мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками после подачи. Верхняя передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно силовых качеств. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Учебно-тренировочные игры.</p>  |    |   |  |
| <p><b>Гимнастика:</b><br/>совершенствование техники акробатических комбинаций</p> <p>совершенствование техники гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах);</p> <p>Прикладная гимнастика: лазание по канату и шесту, опорные прыжки; приёмы страховки и самостраховки</p> <p>Полоса препятствий</p> | <p>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</p> | <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической.</p> | <p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений</p> | 21 | 5 |  |



|  |   |  |  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|--|
|  | <p>проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> |  | <p>традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; <b>практически использовать</b> приемы самомассажа и релаксации; <b>практически использовать</b> приемы защиты и самообороны; <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности; <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><b>выполнять</b> требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  | <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Правила и организация соревнований по гимнастике. Особенности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Комплекс суставной гимнастики. Базовые шаги аэробики. Упражнения на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. (Комбинация вольных упражнений).</p> <p>Акробатика: сед углом, стойка на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост-поворот в упор. Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация. Р/в брусья.</p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками. Толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Комбинация упражнений на бревне.</p> <p>Передвижение по бревну с поворотами на 180,360°, сгибание рук в упоре, поднимание туловища.</p> <p>Опорный прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110м), прыжок боком через «коня» в ширину.</p> <p>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

|   |   |   |   |   |    |   |    |
|---|---|---|---|---|----|---|----|
| <p><b>Лыжные гонки.</b><br/><b>ЭКК</b><br/>Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъёмов, спусков, торможения. Преодоление неровностей, контруклонов. Эстафетный бег на лыжах. Лыжные гонки 2-5 км.</p> | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>  | <p><b>Выполнять:</b> Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.<br/><b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила техники безопасности при занятиях на улице в зимний период.<br/><b>Владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br/><b>Выполнять:</b> Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 200 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p> | 22 | 3 | 22 |
| <p><b>Баскетбол:</b><br/>совершенствование технических приемов баскетбола; и командно тактических действий в игре баскетбол;</p>  | <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения,</p>                            | <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в</p>  | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений</p> | <p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/><b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей,</p>  | 14 | 5 |    |

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  | <p>контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> | <p>адаптивной физической культуры.</p> | <p>профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;<br/> <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;<br/> <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;<br/> <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br/> <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;<br/> <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;<br/> <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br/> <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i><br/> <b>выполнять</b> технические приемы и</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

|          |  |  |  |  |   |   |  |
|----------|--|--|--|--|---|---|--|
|          |  |  |  | <p>тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Роль соревнований в любительских и школьных соревнованиях. Стойка и передвижение игрока. Спортивная составляющая соревнований разного уровня. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника ловли и передачи мяча: передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Челночный бег. Броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Ловля мяча от щита, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Техника защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват, накрывание. Игра 3*3 на один щит. Техника перемещений и владения мячом. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры стритбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Взаимодействие с заслоном.</p> |   |   |  |
| Плавание |  |  |  | История и значение плавания. Достижения пловцов РК на международной арене.   | 1 | 1 |  |

|   |  |   |   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|---|---|--|
|   |  |   |   | <i>Техника плавания на боку. Техника безопасности на воде.</i>   |   |   |  |
| <b>Футбол, мини футбол:</b><br>совершенствование технических приемов мини-футбола и футбола<br>совершенствование командно-тактических действий мини-футбола и футбола | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.<br><br>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | Современное состояние физической культуры и спорта в России.<br><br>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Оздоровительные системы физического воспитания.<br><br>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | <b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;<br><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;<br><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;<br><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;<br><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических | 9 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>качеств;<br/> <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br/> <b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;<br/> <b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;<br/> <b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Футбол- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения, «Охотник», «Обманный мяч». Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Игры в футбол 3х3 и 4х4. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебные игры.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

11 класс

Тематическое планирование

| Предметное содержание  |   |   |  | Виды учебной деятельности   | Кол-во часов | В т.ч. практическая часть (контроль) | В т.ч. ЭКК |
|--|---|---|--|---|--------------|--------------------------------------|------------|
| Физическое совершенствование<br>Название раздела, темы   | Физическая культура и здоровый образа жизни   | Формы организации занятий физической культуры   | Физкультурно-оздоровительная деятельность  |   |              |                                      |            |
| <p><b>Лёгкая атлетика:</b><br/>совершенствование техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование тактики в прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>совершенствование тактики метания гранаты;</p> <p>кросс по пересеченной местности с элементами пешеходного туризма</p> | <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья..</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> | <p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и</p> | 25           | 7                                    | 2          |



|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | <p>адаптивной физической культуры;<br/><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>самостоятельно организовывать и осуществлять</b> физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и</p> |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

|                  |         |             |                 |  |    |   |  |
|------------------|---------|-------------|-----------------|--|----|---|--|
|                  |         |             |                 | <p>тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Специально беговые упражнения. Биохимические основы бега. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60-100м. Бег 30м. Бег по дистанции 80-100м.</p> <p>Понятие о физической культуре личности. Олимпийское движение в Республике Коми.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег на средние дистанции 500, 1000 м. Многоскоки. Отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. ЭС. Эстафетный бег. Многоскоки: Коми национальные игры. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Метание гранаты на дальность из различных положений. Кросс 2000, 3000 м.</p> |    |   |  |
| <b>Волейбол:</b> | Система | Современное | Оздоровительные | <b>определять</b> влияние оздоровительных  | 14 | 4 |  |

|  |   |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>совершенствование технических приемов волейбола;</p> <p>совершенствование командно тактических действий в игре волейбол;</p> <p>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> | <p>индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> | <p>системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> | <p>систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | <p>физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебные игры Сочетание приемов и передач мяча.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прием мяча с низу двумя руками после подачи. Верхняя передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.</p> <p>Верхняя прямая подача и прием мяча.</p> <p>Развитие скоростно силовых качеств.</p> |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

|   |   |  |  |  |    |   |  |
|---|---|--|--|--|----|---|--|
|   |   |  |  | <i>Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Учебно-тренировочные игры.</i>   |    |   |  |
| <p><b>Гимнастика:</b><br/>совершенствование техники акробатических комбинаций</p> <p>совершенствование техники гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах);</p> <p>Прикладная гимнастика: лазание по канату и шесту, опорные прыжки; приёмы страховки и само страховки</p> <p>Полоса препятствий</p> | <p>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.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в</p> | <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической.</p> | <p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического</p> | 21 | 5 |  |

|  |   |  |  |   |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|
|  | <p>массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> |  |  | <p>воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br/> <b>практически использовать</b> приемы самомассажа и релаксации;<br/> <b>практически использовать</b> приемы защиты и самообороны; <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;<br/> <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;<br/> <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br/> <b>владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br/> <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i><br/> <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i><br/> <b>проводить</b> мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p> |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p><b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p><b>выполнять</b> нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Правила и организация соревнований по гимнастике. Особенности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Комплекс суставной гимнастики.</p> <p>Базовые шаги аэробики. Упражнения на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. (Комбинация вольных упражнений).</p> <p>Акробатика: сед углом, стойка на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост- поворот в упор.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Акробатическая комбинация. Р/в брусья. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

|  |  |   |  |  |    |   |    |
|--|--|---|--|--|----|---|----|
|  |  |   |  | <p><i>Комбинация упражнений на бревне. Передвижение по бревну с поворотами на 180,360°, сгибание рук в упоре, поднимание туловища.</i></p> <p><i>Опорный прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110м), прыжок боком через «коня» в ширину.</i></p> <p><i>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</i></p>  |    |   |    |
| <p><b>Лыжные гонки. ЭЖК</b><br/>Совершенствование техники передвижения на лыжах, подъёмов, спусков, торможения. Преодоление неровностей. Эстафетный бег на лыжах. Лыжные гонки 2-5 км.</p> | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство</p> | <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> | <p><b>Выполнять:</b> Передвижения на лыжах. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъём «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.</p> <p><b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила техники безопасности при занятиях на улице в зимний период.</p> <p><b>Владеть</b> техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Выполнять:</b> Упражнения прикладного характера: повторное прохождение</p> | 22 | 3 | 22 |



|  |  |  |   |  |    |   |  |
|--|--|--|---|--|----|---|--|
|  |  |  |   | отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 200 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.  |    |   |  |
| <b>Баскетбол:</b><br>совершенствование технических приемов баскетбола; и командно тактических действий в игре баскетбол; | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.<br><br>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | Современное состояние физической культуры и спорта в России.<br><br>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | Оздоровительные системы физического воспитания.<br><br>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | <b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития; <b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; <b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; <b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; <b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и | 14 | 5 |  |

|  |   |  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|--|---|---|---|
|  |   |  |   | <p>соревновательной деятельности;<br/> <b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;<br/> <b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;<br/> <b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br/> <b>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</b><br/> <b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;<br/> <b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> |   |   |   |
| Плавание   |   |  |   | <p>История и значение плавания.<br/> Достижения пловцов РК на международной арене. Техника плавания на боку. Техника безопасности на воде.</p>   | 1 |   | 1 |
| <p><b>Футбол, мини-футбол:</b><br/> совершенствование технических приемов мини-футбола и футбола<br/> совершенствование командно тактических действий мини-футбола</p> | <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль</p> | <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.<br/><br/> Основа законодательства Российской</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.<br/><br/> Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:<br/> комплексы</p> | <p><b>определять</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>знать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/> <b>знать</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий</p>  | 6 | 3 |   |

|           |  |   |   |   |  |  |  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|--|
| и футбола | <p>и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> | <p>Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> | <p>упражнений адаптивной физической культуры.</p> | <p>физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p><b>характеризовать</b> индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p><b>характеризовать</b> основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p><b>составлять и выполнять</b> индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>выполнять</b> комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p><b>выполнять</b> технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>составлять и проводить</b> комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><b>определять</b> уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p><b>проводить</b> мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</i></p> |  |  |  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|--|

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | <p>работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;<br/> <b>выполнять</b> технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;<br/> <b>осуществлять</b> судейство в избранном виде спорта; <b>составлять и выполнять</b> комплексы специальной физической подготовки.</p> <p>Футбол - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения, «Охотник», «Обманный мяч». Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий. Игры в футбол 3х3 и 4х4.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Учебные игры.</p> |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|