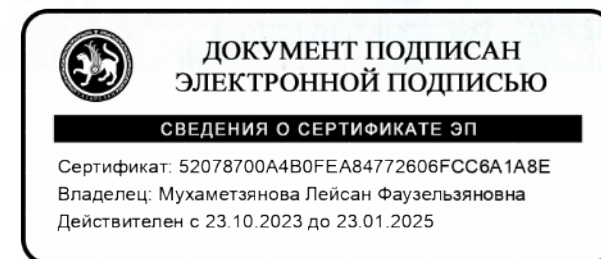


«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «Шланговская СОШ» <u>Мушарапова Г.З.</u> Мушарапова Г.З. Протокол №1 от «25» августа 2023 г.	«Согласовано» Замдиректора по УВР Шланговская СОШ» <u>Якупова Э.Р.</u> Якупова Э.Р. от «28» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Шланговская СОШ» <u>Мухаметзянова Л.Ф.</u> Мухаметзянова Л.Ф. Приказ № 31 от «31» августа 2023 г.
---	--	--



Рабочая программа
 по предмету «Физическая культура» для 11 класса
 МБОУ «Шланговская СОШ» Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан
 Учитель Измаилов Дамир Наилович, категория первая

Рассмотрено на заседании
 Педагогического совета
 Протокол №1
 от «28» августа 2023 г.

Шланга, 2023

Содержание учебного предмета

Раздел программы	Краткое содержание	Количество часов
Физическая культура как область знаний.	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p>	В процессе урока
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	В процессе урока
Физическое совершенствование.	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u>	
	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>	В процессе урока
	<p>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической</p>	

	культуры; оздоровительная ходьба и бег.	В процессе урока
	Спортивно-оздоровительная деятельность	102
	<u>Спортивные игры</u>	
	<p>Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Судейство спортивных соревнований Игра по правилам.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разны стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Мини-футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>18</p>

	<p>стопы, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, отбор мяча в падении, ловля мяча в падении, технические приемы и командно-тактические действия, игра по правилам, судейство спортивной игры. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой игры, круговые тренировки, двусторонние игры.</p> <p>Бадминтон: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прием и подача волана. Овладение техникой и тактикой игры, подставки, откитки волана от сетки, выполнение смеша. Игра по правилам.</p>	4
	<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика и элементы аэробики. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Атлетическая гимнастика. Лазанье по двум каната без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, с гирей, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными</p>	<p>18</p> <p>В процессе урока</p>

	<p>мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физкультуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	
	<p><u>Легкая атлетика:</u></p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Длительный бег до 25 мин, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижения различными способами с грузом на плечах по опоре. Полоса препятствий. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	21
	<p><u>Лыжная подготовка:</u></p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	18
	<p>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта</p> <p><u>Плавание:</u></p> <p>Плавание изученными способами; плавание прикладными способами. Правила плавания , доврачебная помощь пострадавшему.Самоконтроль при занятиях плаванием. Судейство соревнований, связанный с региональными и национальными особенностями.</p>	3
Итого		102

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды контроля		
			Сдача нормативов	Тест	
I	Базовая часть	77			
1.1	Основы знаний	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	21	22		
1.3	Лыжная подготовка	18	1		
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	4		
1.5	Баскетбол	10			
1.6	Волейбол	10			
II	Вариативная часть	25			
2.1	Мини-футбол	18			
2.2	Плавание	3			
2.3	Бадминтон	4			
	Итого	102			

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе
по учебным четвертям 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
I	Базовая часть	77				
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Волейбол	10	-	-	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
4	Легкая атлетика	21	10	-	-	11
5	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
6	Баскетбол	10	10	-	-	-
II	Вариативная часть	25				
7	Мини-футбол	18	7	-	-	11
8	Плавание	3	-	3	-	
9	Бадминтон	4			2	2
	Итого	102	27	21	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 11

Учитель: **Измаилов Дамир Наилович**

Количество часов на год: **102 часа**

Количество часов на неделю: **3 часа**

Контрольные тесты - **27**

№ урока	Изучаемый раздел, тема урока	Количес тво часов	Дата поведения	
			Плановые сроки	Фактические сроки
1-10 <i>Легкая атлетика – 10 часов</i>				
1	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег	1	1.09	
2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	2.09	
3	Эстафетный бег.	1	5.09	
4	Бег на 100 метров.	1	8.09	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	9.09	
6	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	12.09	
7	Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «отталкивание».	1	15.09	
8	Прыжок в длину разбега с 9-11 шагов «приземление».	1	16.09	
9	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	19.09	
10	Метание гранаты 500-700 грамм с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 м.	1	22.09	
11-20 <i>Баскетбол – 10 часов</i>				
11/1	Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости.	1	23.09	

12/2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	26.09	
13/3	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1	29.09	
14/4	Бросок двумя руками от головы.	1	30.09	
15/5	Ловля и передача мяча.	1	3.10	
16/6	Нападение быстрым прорывом.	1	6.10	
17/7	Вырывание и выбивание мяча .	1	7.10	
18/8	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	10.10	
19/9	Перехват и накрывание мяча	1	13.10	
20/10	Игра по правилам баскетбола	1	14.10	
21-27 <i>Мини-футбол – 7 часов</i>				
21/1	Остановка мяча ногой и грудью	1	17.10	
22/2	Действия против игрока без мяча и с мячом	1	20.10	
23/3	Ведение мяча без сопротивления защитника	1	21.10	
24/4	Ведение мяча с сопротивлением защитника	1	24.10	
25/5	Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1	27.10	
26/6	Техника перемещений	1	7.11	
27/7	Учебно-тренировочная игра	1	10.11	
<p align="center">II четверть</p> <p align="center">Общее количество учебных часов на II четверть – 21 часов</p> <p align="center">Гимнастика – 18 часов, плавание – 3 часа</p>				
28-45 <i>Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</i>				
28/1	Строевые приемы. Перестроения в движении.	1	11.11	
29/2	Строевые приемы. Повороты кругом в движении.	1	14.11	
30/3	Комбинации из различных гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей.	1	17.11	
31/4	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	18.11	
32/5	Подъем переворотом (М), гимнастическое бревно - приставной, попеременный шаг (Д).	1	21.11	
33/6	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	24.11	
34/7	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	25.11	
35/8	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью;	1	28.11	

	Девочки: Сед углом; стоя н коленях наклон назад; стойка на лопатках.			
36/9	Мальчики: Лазанье по гимнастической лестнице. Девочки: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1	1.12	
37/10	Подтягивания.	1	2.12	
38/11	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	5.12	
39/12	Подъем в упор силой (М); сгибание и разгибание рук в упоре (Д)	1	8.12	
40/13	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1	9.12	
41/14	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах	1	12.12	
42/15	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	15.12	
43/16	Упражнения в висах и упорах.	1	16.12	
44/17	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	1	19.12	
45/18	Упражнения с партнером, акробатические упражнения	1	22.12	
46-48	Плавание – 3 часа			
46/1	Влияние плавания на состояние здоровья	1	23.12	
47/2	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде	1	26.12	
48/3	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	1	29.12	
III четверть Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов Лыжная подготовка – 18 часов, спортивные игры (волейбол) – 10 часов, бадминтон - 2 часа				
49-66	Лыжная подготовка – 18 часов			
49/1	Попеременный двушажный ход	1		
50/2	Одновременный двушажный ход	1	9.01	
51/3	Прохождение дистанции 2-3 км.	1	12.01	
52/4	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	13.01	
53/5	Одновременный одношажный ход	1	16.01	
54/6	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	1	19.01	
55/7	Одновременный бесшажный ход	1	20.01	
56/8	Преодоление контр уклонов	1	23.01	
57/9	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование	1	26.01	
58/10	Попеременный четырехшажный ход	1	27.01	
59/11	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование	1	30.01	
60/12	Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе	1	2.02	

61/13	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1	3.02	
62/14	Переход с хода на ход в зависимости от условий состояния лыжни	1	6.02	
63/15	Спуски и подъемы	1	9.02	
63/16	Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе	1	10.02	
64/17	Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (юн) коньковым ходом	1	13.02	
66/18	Прохождение дистанции 5 км(Д), 8 км (М)	1	16.02	
67-76 Волейбол – 10 часов				
67/1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	17.02	
68/2	Индивидуальные тактические действия в защите	1	20.02	
69/3	Командные и групповые тактические действия в нападении	1	23.02	
70/4	Командные и групповые тактические действия в защите	1	24.02	
71/5	Варианты подачи мяча	1	27.02	
72/6	Варианты техники приема и передачи мяча	1	1.03	
73/7	Варианты блокирования нападающих ударов	1	2.03	
74/8	Варианты нападающего удара через сетку	1	5.03	
75/9	Варианты блокирования и командные тактические действия в нападении	1	8.03	
76/10	Учебная игра по правилам	1	9.03	
77-78 Бадминтон – 2 часа				
77/1	Техника выполнения откидки от сетки.	1	12.03	
78/2	Техника выполнения подставки.	1	15.03	
	IV четверть Общее количество учебных часов на IV четверть - 27 часов Бадминтон - 2 часа, мини-футбол - 11 часов легкая атлетика - 11 часов			
79-80 Бадминтон – 2 часа				
79/1	Техника выполнения удара по диагонали открытой и закрытой стороной ракетки	1	16.03	
80/2	Проведение одиночных встреч до 11 очков.	1	19.03	
81-91 Мини –футбол – 11 часов				
81/1	Варианты остановки мяча ногой и грудью	1	22.03	
82/2	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника	1	2.04	
83/3	Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника	1	5.04	
84/4	Ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника	1	6.04	
85/5	Действия против игрока без мяча	1	9.04	

86/6	Действия против игрока с мячом	1	12.04	
87/7	Ведение мяча в разных стойках	1	13.04	
88/8	Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками	1	16.04	
89/9	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1	19.04	
90/10	Выполнение штрафных ударов	1	20.04	
91/11	Игра по упрощенным правилам	1	23.04	
92-102	<i>Легкая атлетика – 11 часов</i>			
92/1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	26.04	
93/2	Длительный бег до 25 мин	1	27.04	
94/3	Полоса препятствий	1	30.04	
95/4	Метание гранаты 500-700 г с места	1	3.05	
96/5	Эстафетный бег, передача эстафеты	1	4.05	
97/6	Бег 30 метров. Преодоление препятствий.	1	7.05	
98/7	Бег на результат 100 метров	1	10.05	
99/8	Соревнования по легкой атлетике.	1	11.05	
100/9	Бег по пересеченной местности	1	14.05	
101/10	Бег 2000, 3000 метров	1	17.05	
102/11	КДП	1	18.05	

Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; Уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры) -выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.


Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Реализация программы воспитания

Модуль «Школьный урок»

- воспитание российской гражданской идентичности;
- патриотизма;
- уважение к своему народу;
- чувства ответственности перед Родиной;
- гордости за свой край, свою Родину;
- прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение государственных символов.

Лист согласования к документу № 45 от 04.03.2024
Инициатор согласования: Мухаметзянова Л.Ф. Директор школы
Согласование инициировано: 04.03.2024 14:31

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мухаметзянова Л.Ф.		 Подписано 04.03.2024 - 14:31	-