

«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «Шланговская СОШ» <u>Музарапова Г.З.</u> Протокол №1 от «25» августа 2023 г.	«Согласовано» Замдиректора по УВР Шланговская СОШ» <u>Якупова Э.Р.</u> от «28» августа 2023 г.	МБОУ«	«Утверждаю» Директор МБОУ «Шланговская СОШ» <u>Мухаметзянова Л.Ф.</u> 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
<b>Физическая культура как область знаний.</b>	<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»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</i></p>	В процессе урока
<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>	<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
<b>Физическое совершенствование.</b>	<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b></p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической</p>	В процессе урока

	культуры; оздоровительная ходьба и бег.	В процессе урока
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	102
	<b><u>Спортивные игры</u></b>  <b>Баскетбол:</b> 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 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. <b>Волейбол:</b> 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. 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 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. 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. <b>Мини-футбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной	10
		10
		18

	<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><b>Бадминтон:</b> 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><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>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.)</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика и элементы аэробики. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Атлетическая гимнастика. Лазанье по двум канатам 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.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка.</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными</p>	18  В процессе урока

	<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><b><u>Легкая атлетика:</u></b></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 (2Х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 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><b><u>Лыжная подготовка:</u></b></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><b><u>Плавание:</u></b></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
<b>Итого</b>		102

## Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды контроля		
			Сдача нормативов	Тест	
I	<b>Базовая часть</b>	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	<b>Вариативная часть</b>	25			
2.1	Мини-футбол	18			
2.2	Плавание	3			
2.3	Бадминтон	4			
	<b>Итого</b>	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
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>				
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	-	-	-
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>				
7	Мини-футбол	18	7	-	-	11
8	Плавание	3	-	3	-	
9	Бадминтон	4			2	2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

## **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	Количество часов	Дата поведения	
			Плановые сроки	Фактические сроки
<b>1-10</b>		<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
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	
<b>11-20</b>		<b>Баскетбол – 10 часов</b>		
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

**Мини-футбол – 7 часов**

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	

**II четверть****Общее количество учебных часов на II четверть – 21 часов****Гимнастика – 18 часов, плавание – 3 часа**

28-45

**Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов**

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 на 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**

	<b>49-66 Лыжная подготовка – 18 часов</b>		
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	<i>Прохождение дистанции 3 км (дев), 5 км (юн) коньковым ходом</i>	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	
	<b>IV четверть</b> <b>Общее количество учебных часов на IV четверть - 27 часов</b> <b>Бадминтон - 2 часа, мини-футбол - 11 часов легкая атлетика - 11 часов</b>			

**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	
<b>92-102</b>	<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>			
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 творческих 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**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мухаметзянова Л.Ф.		Подписано 04.03.2024 - 14:31	-