

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия имени А. И. Яковлева**

**Утверждена
приказом директора
№ 411 от 30.08.2023 г.**

**Рабочая программа
по физической культуре
в специальной медицинской группе
для учащихся 10-11 классов
на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Сизова Н.С.

г. Урай, 2023

Содержание

- 1.** Пояснительная записка
- 2.** Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 3.** Содержание учебного предмета
- 4.** Тематическое планирование
- 5.** Контроль уровня обученности
- 6.** Приложения

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (авторы А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина 2010г.), письма Министерства образования Российской Федерации от « 31 » октября 2003 г. № 13-51-263/23 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» с использованием технологии модульного обучения.

Программа предназначена для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Поскольку дисциплина «Физическая культура» ориентируется на общекультурные ценности, она позволяет достаточно полно и эффективно решать задачи всестороннего и гармоничного воспитания личности учащихся, формирования уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Включенная в целостный образовательный процесс, в единстве с другими учебными дисциплинами, она содействует развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Ведущей целевой установкой общего среднего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Настоящая образовательная программа определяет содержание предмета «Физическая культура» для учащихся старшей школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи**:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения

Решение этих задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только уроки физической культуры, как основную форму организации учебной деятельности учащихся, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики и общей физической подготовки.

Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В условиях целостного образовательного процесса полнота решения программных задач и реализация базовых положений методических принципов обеспечивается не только уроками физической культуры, но и разнообразными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурно-профилактическими мероприятиями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивными праздниками и соревнованиями.

В связи с тем, что в МБОУ гимназия отсутствуют условия для проведения модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание», эти модули программы были заменены углубленным освоением тем «спортивные игры» и «Оздоровительная и корректирующая гимнастика».

Специальные медицинские группы комплектуются врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося меру доступности учебного материала соответствующих тем и разделов настоящей программы. При необходимости он дополняет программный материал упражнениями из лечебной физической культуры и рекомендует учителю методику их применения в ходе педагогического процесса.

В программе изложены также требования к качеству освоения учащимися программного материала. Эти требования разработаны отдельно для каждого класса. Если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в 10 классе, то их выполнение может быть перенесено на следующий учебный год. Вместе с тем по окончании 11 класса учащиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, изложенных в программе.

В учебном плане МБОУ Гимназия на изучение предмета физическая культура в 10-11 классах отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- знание индивидуальных медицинских показаний, особенностей физического развития и физической подготовленности;
- умение планировать занятия по выполнению комплексов физических упражнений ЛФК, исходя из состояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

Выпускник получит возможность научиться:

- Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

3. Содержание учебного предмета

Модуль 1: Знания о физической культуре (в содержании уроков)

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности (в содержании уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Физическое совершенствование

Модуль 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (38 часов)

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Комплексы антистрессовой гимнастики.

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 3. Гимнастика с основами акробатики (14 часов): закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Модуль 4. Легкая атлетика (21 час): оздоровительный бег, Совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях.

Модуль 5. Баскетбол (14 часов). Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований.

Модуль 6. Волейбол (15 часов). Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований.

Прикладно-ориентированная деятельность. Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств (в содержании уроков)

**4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
10 класс**

МОДУЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ КЭС	ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			
		Личностные	Метапредметные	Предметные (учебные действия с предметным содержанием)	
				Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре и способы самостоятельной деятельности	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p> <p>Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его систем, структурных компонентов, их</p>	<p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>готовность и способность</p>	<p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной</p>	<p>Определять физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p>Выделять основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p>Характеризовать основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность.</p> <p>Характеризовать основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое</p>	<p>Характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных</p>

<p>развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических</p>	<p>к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование</p>	<p>информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно</p>	<p>назначение. Обосновывать роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами. Обосновывать здоровье как ведущую ценность человека. Раскрывать основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность. Излагать факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья. Выявлять и обосновывать факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья. Аргументированно доказывать, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек. Характеризовать адаптацию как врожденное свойство человека, обосновывать ее роль и</p>	<p>психических процессов; самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей); характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание</p>
--	--	--	--	---

<p>заболеваний. Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности</p>	<p>умений оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>значение в повышении функциональных возможностей организма. Раскрывать фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма. Обосновывать принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности. Раскрывать понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой. Раскрыть особенности формирования положительных эмоций средствами физической культуры. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний. Раскрывать причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в</p>	<p>занятий физическими упражнениями (материал для девушек); проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья. пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на</p>
---	--	--	--	---

	<p>(ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.</p> <p>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.</p> <p>Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части.</p> <p>Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.</p> <p>Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.</p>			<p>процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Характеризовать основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Определять работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.</p> <p>Измерять уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели.</p> <p>Планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики</p>	<p>рост функциональных возможностей основных систем организма.</p>
--	---	--	--	---	--

				<p>физической работоспособности.</p> <p>Проводить контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p> <p>Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p> <p>Определять эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Выполнять требования безопасности к организации занятий и выбору, содержанию и планированию тренировочных заданий.</p> <p>Контролировать режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Выполнять требования безопасности к спортивной одежде и</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>обуви, месту занятий и их организации.</p> <p>Выполнять простейшие виды страховки и само страховки во время занятий физической культурой.</p> <p>Определять понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях.</p> <p>Характеризовать урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой. Разрабатывать индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>задачами. Определять суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.</p> <p>Измерять динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, определять режимы физических нагрузок во время их проведения.</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).</p> <p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для</p>	<p>Выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p>	<p>Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях: гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);</p> <ul style="list-style-type: none"> • быстрота — скорость простой реакции

	<p>острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.</p> <p>Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.</p>	<p>непринужденно.</p> <p>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.</p>	<p>достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Проводить сеансы самомассажа лица.</p> <p>Характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p>	<p>(тест падающей линейки, см);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выносливость — бег в спокойном темпе; • сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.
Гимнастика с основами акробатики	<p>Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее</p>	<p>Выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения</p>	<p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных</p>

	<p>снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p>	<p>спортивным соревнованиям. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>	<p>определенных, индивидуальных целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.); Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов. Подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p>	<p>способов лазания, прыжков и бега.</p>
Легкая	Оздоровительный бег,	Готовность и	Умение	Преодолевать	Принимать

атлетика	Совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях.	способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных	искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность Выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности).	участие в учебной и соревновательной деятельности.
----------	---	--	--	---	--

			ценностей.		
Баскетбол	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований.	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; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в соревновательной деятельности. Владеть правилами и техникой судейства баскетбола.	Осуществлять практику судейства соревнований.
Волейбол	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими	Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности;	Выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы волейбола в	Осуществлять практику судейства соревнований.

	<p>судейства соревнований.</p>	<p>людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.</p>	<p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</p> <p>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать</p>	<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Владеть правилами и техникой судейства волейбола.</p>	
--	--------------------------------	---	--	--	--

			информацию, получаемую из различных источников.		
--	--	--	---	--	--

11 класс

<p>Знания о физической культуре и способы самостоятельной деятельности</p>	<p>Современные оздоровительные системы. Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Физическая культура</p>	<p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность</p>	<p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая</p>	<p>Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки. Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек. Обосновывать рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни. Рассчитывать энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим. Характеризовать правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их</p>	<p>Характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов; самостоятельн</p>
--	--	---	--	---	---

<p>и продолжительность жизни человека.</p> <p>Профилактика старения средствами физической культуры.</p> <p>Характеристика основных признаков старения организма.</p> <p>Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.</p> <p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.</p> <p>Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры.</p> <p>Оздоровительно-гигиенические процедуры.</p>	<p>вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>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;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и</p>	<p>умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с</p>	<p>применения в учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p> <p>Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия.</p> <p>Характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения.</p> <p>Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.</p> <p>Объяснять причины положительного влияния</p>	<p>о осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);</p> <p>характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями</p>
--	---	---	--	---

		<p>технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;</p> <p>осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных,</p>	<p>учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;</p> <p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.</p> <p>Объяснять причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста.</p> <p>Характеризовать правила подготовки туристского снаряжения и его укладки. Выполнять требования безопасности во время передвижения, бивака, после завершения привала.</p> <p>Объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений. Выполнять комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p>Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа.</p> <p>Демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять</p>	<p>(материал для девушек);</p> <p>проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.</p> <p>пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>общенациональных проблем;</p> <p>ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>		<p>технику их выполнения.</p> <p>Проводить сеансы самомассажа.</p> <p>Характеризовать правила проведения банных процедур, основные приемы парения.</p> <p>Объяснять оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений.</p> <p>Проводить сеанс релаксации.</p>	<p>основных систем организма.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.</p> <p>Упражнения производственной гимнастики.</p> <p>Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>культура движения,</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных</p>	<p>Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног); • быстрота —

	<p>Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы антистрессовой гимнастики.</p>	<p>умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.</p>	<p>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.</p>	<p>скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выносливость — бег в спокойном темпе; • сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.</p> <p>Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	<p>Выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально-волевых задач целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);</p> <p>Подбирать, составлять и выполнять гимнастические</p>	<p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.</p>

	<p>антистрессовой гимнастики.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p>	<p>самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>способы достижения результата;</p> <p>формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>	<p>комбинации на одном из спортивных снарядов.</p> <p>Подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p>	
Легкая атлетика	<p>Оздоровительный бег, Совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях.</p>	<p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>	<p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности.</p>

		общественной деятельности.	использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.	Выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности).	
Баскетбол	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований.	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной	Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и	выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в соревновательной деятельности. Владеть правилами и	Осуществлять практику судейства соревнований.

		<p>профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>корректировать деятельность;</p> <p>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>умение продуктивно, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>техникой судейства баскетбола.</p>	
Волейбол	<p>Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований.</p>	<p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</p> <p>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>готовность и способность к</p>	<p>Выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы волейбола в соревновательной деятельности.</p> <p>Владеть правилами и техникой судейства волейбола.</p>	<p>Осуществлять практику судейства соревнований.</p>

		<p>поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.</p>	<p>самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.</p>		
--	--	---	---	--	--

5. Контроль уровня обученности

Каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6. Приложения

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз

Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
---	--	--