**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
 **«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»**  
 **Лебедянского муниципального района Липецкой области**

Приложение ОП СОО (ФГОС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

10-11 классы

**Срок реализации- 2года**

Составлена

учителем физической культуры:

Вошиным Олегом Александровичем

**2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**11 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей*. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**10-11 класс**

Содержание модуля "Дзюдо".

1) Знания о дзюдо.

История и современное развитие дзюдо.

Роль и основные функции организаций, осуществляющих управление дзюдо в мире, в стране. История развития дзюдо в мире.

Кано Дзигоро - основатель дзюдо. Трансформация дзю-дзюцу в дзю-до, создание (1882 г.) и развитие школы Кодокан дзюдо. Основы философии дзюдо.

Принцип "Взаимного процветания", сформулированный Кано Дзигоро, его использование в дзюдо и в современной жизни.

Основы философии дзюдо. Принцип "Наиболее эффективного использования энергии", сформулированный Кано Дзигоро, и его использование в дзюдо и в современной жизни. Правила поведения дзюдоиста в зале и за его пределами.

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков - деятельность по развитию дзюдо в России. Этапы развития дзюдо в СССР и в России. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.

Современное представление о дзюдо (основные понятия).

Официальный календарь соревнований по дзюдо (международных, всероссийских, региональных).

Требования безопасности при организации занятий дзюдо.

Занятия дзюдо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

Терминология дзюдо.

Правила соревнований по дзюдо. Весовые категории.

Элементы дзюдо как часть физической культуры человека.

Правила подбора физических упражнений для составления комплекса на гибкость и расслабление мышц.

Влияние элементов дзюдо на телосложение и воспитание волевых качеств.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий с элементами дзюдо. Правила поведения при посещении соревнований по дзюдо.

Организация и проведение самостоятельных занятий по дзюдо.

Составление планов и самостоятельные занятия с элементами дзюдо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Внешние признаки утомления, восстановление организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной форме для занятий.

Классификация физических упражнений.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек с использованием физических упражнений и соблюдением режима дня.

Оценка эффективности занятий с элементами дзюдо.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в дзюдо.

3) Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) с учетом гендерных особенностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Специально-подготовительные упражнения дзюдо.

10 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения комплексного воздействия - освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

11 класс.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения комплексного воздействия - освобождение от захвата партнера за обусловленное время; подвороты на бросок без отрыва партнера; учебные поединки в партере по упрощенным правилам с увеличением продолжительности, уменьшением продолжительности.

Содержание модуля "Городошный спорт".

1) Знания о городошном спорте.

Официальные органы управления городошным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции Общероссийской общественной организации "Федерация городошного спорта России", Международной ассоциации общественных объединений "Международная федерация городошного спорта".

Современные тенденции развития городошного спорта на территории России, региона, Европы и мира.

История отечественных и зарубежных городошных клубов и команд.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в городошном спорте.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях городошным спортом.

Влияние занятий городошным спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.

Психологическая подготовка городошников.

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по городошному спорту.

Профилактика спортивного травматизма городошников, причины возникновения травм и методы их устранения.

Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки городошников в формировании и совершенствовании технического мастерства.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Планирование самостоятельной тренировки по городошному спорту. Организация и проведение самостоятельных занятий по городкам.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.

Комплексы городошных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.

Комплексы специальных (городошных) упражнений на развитие: скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, общей выносливости, координации движений.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях городошным спортом и в соревновательной деятельности (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание).

Тестирование уровня физической подготовленности в городошном спорте.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Системы (технологии) проведения соревнований по городошному спорту.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городошным спортом, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий городошным спортом.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).различного ранга по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий городошника.

Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне основного общего образования.

Бросок биты с полукона. Бросок биты с кона.

Выбивание одиночных городков в различных точках "города" и "пригорода". Выбивание комбинаций городков из 2-х, 3-х, 4-х городков в различном расположении. Выбивание штрафного городка и комбинаций с ним.

Выбивание простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец" и фигуры "Письмо", добивание комбинаций городков от фигуры "Письмо".

Тактика ведения игры.

Индивидуальные тактические действия. Тактика выбивания одиночных городков, комбинаций городков с полукона.

Тактика выбивания фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона. Различные варианты выбивания высоких фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при выбивании фигур и добивании оставшихся городков с использованием различных тактических вариантов расстановки, основанной на индивидуальных особенностях (сильных и слабых сторонах) спортсменов.

Командные действия. Взаимодействия с партнерами при разных составах команд.

Тактические действия со сменой расстановки в команде для получения или удержания преимущества перед соперником.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Гольф".

1) Знания о гольфе.

Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона, занимающихся развитием гольфом.

Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Современные правила соревнований по гольфу.

Положительное влияние занятий гольфом на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека.

Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе гольфа.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях гольфом.

Психологическая подготовка гольфистов. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по гольфу.

Профилактика спортивного травматизма гольфистов, причины возникновения травм и методы их устранения.

Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований.

Изучение правил гольфа и мини-гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры.

Судейская и волонтерская практика при проведении соревнований.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Планирование самостоятельной подготовки в гольфе. Организация и проведение самостоятельных занятий по гольфу.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.

Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в гольфе.

Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств гольфиста: координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности.

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых качеств средствами гольфа.

Тестирование уровня физической подготовленности в гольфе. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий гольфом, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения.

Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников.

Измерение показателей физического развития (вес, длина, масса тела), сравнение их с нормой и возможности их корректирования. Анализ изменения показателей с использованием средств гольфа. Измерение показателей состояния здоровья. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий гольфом.

3) Физическое совершенствование.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности.

Упражнения для развития координационных способностей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с использованием тренажеров и свободных весов (гантели, штанги, резиновые амортизаторы).

Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей, пронации-супинации нижних конечностей.

Совершенствование паттинга и чиппинга.

Совершенствование полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Совершение питчей с заданной точностью разными клюшками. Освоение драйвов вудами N 3-1.

Комплексы упражнений для совершенствования свинга. Освоение техники совершения свинга из нестандартных положений. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов, питчей и драйвов.

Технические и тактические действия в гольфе, изученные на уровне основного общего образования.

Содержание модуля "Биатлон".

1) Знания о биатлоне.

Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона, занимающихся развитием биатлона.

Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона, Европы и мира.

История развития биатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных биатлонистов и национальных команд.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном.

Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.

Психологическая подготовка биатлонистов. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону.

Профилактика спортивного травматизма биатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения.

Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального, ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по биатлону в качестве зрителя или волонтера.

Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в формировании и совершенствовании технического мастерства.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Планирование самостоятельной подготовки в биатлоне.

Организация и проведение самостоятельных занятий по биатлону.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.

Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в биатлоне.

Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств биатлониста: скорости, силы, гибкости, ловкости, общей выносливости, специальной выносливости.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях биатлоном и соревновательной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в биатлоне. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения.

Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников. Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий биатлоном.

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определенных физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по биатлону.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья. Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный дневник развития и здоровья. Антидопинговое поведение.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в биатлоне, изученных на уровне основного общего образования.

Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений и двигательные умения и навыки технических и тактических действий биатлониста.

Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне основного общего образования.

Основы специальной психологической подготовки в биатлоне: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебные соревнования по биатлону. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Роллер спорт".

1) Знания о роллер спорте.

История развития современного роллер спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Роль и основные функции главных организаций и федераций по роллер спорту (международные, российские), осуществляющих управление роллер спортом.

Роллер клубы, их история и традиции. Известные отечественные и зарубежные роллеры и тренеры.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Требования безопасности при организации занятий роллер спортом.

Характерные травмы в роллер спорте и мероприятия по их предупреждению.

Занятия роллер спортом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

Словарь терминов и определений по роллер спорту. Правила соревнований по роллер спорту.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по роллер спорту в качестве зрителя, болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по роллер спорту.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по роллер спорту.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий роллер спортом.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание роллера.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в роллер спорте.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, координации, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий в роллер спорте.

Технические приемы и тактические действия в роллер спорте, изученные на уровне основного общего образования.

Техника спидскейтинга: базовые элементы (посадка, перекаты, баланс, отталкивание, группировка, прохождение виражей и стартовый отрезок), профессиональные (двойное отталкивание).

Техника фристайл - слалома - прыжок в высоту: базовые элементы, прыжок в высоту.

Техника слайдов: базовые элементы, слайды опорно-скользящие, просто скользящие, свободно-скользящие.

Техника дисциплины самокат: парковые трюки (дроп, эйр, тэйлгрэб, ноу футер, ноу хэндер, брайфлир, киклесс, 180, 360).

Техника фигуриста: вращения (винт, волчок, либела), прыжки (аксель, риттбергер, сальхов, тулуп, флип, лутц), хореографические элементы, шаги (дуги, перетяжки, тройки, петли и другое), спирали (ласточка, кораблик, пистолетик).

Техника фристайл-слалома: базовые элементы (змейка, монолайн, восьмерка, на одной ноге вперед и назад, движение вперед и назад на переднем и заднем колесе), силовые, растяжные (кораблик, бабочка), балансовые, вращательные, реверсивные.

Совершенствование элементов техники передвижения по игровой площадке полевого игрока в хоккее на роликовых коньках.

Совершенствование техники владения клюшкой и шайбой полевого игрока в роллер спорте.

Совершенствование техники игры вратаря: стойка (высокая, средняя, низкая); элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип); элементы техники противодействия и овладения шайбой (парирование - отбивание шайбы ногой,

рукой, туловищем, головой; ловля - одной или двумя руками, накрывание); элементы техники нападения (передача шайбы рукой), выбор позиции при атакующих действиях соперника и стандартных положениях, правильный способ применения технических действий в игре, атакующие действия (пас), руководство игрой партнеров по обороне.

Совершенствование тактики игры в нападении:

индивидуальные действия с шайбой и без нее (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, подключение);

групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях);

командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях (позиционная атака, быстрая атака), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке (спорная шайба, свободный удар, ввод шайбы в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах в атаке (игра в численном большинстве).

Совершенствование тактики игры в защите.

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора шайбы изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховки партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите (спорная шайба, свободный удар, ввод шайбы в игру), расположение и взаимодействие игроков при игре в неравночисленных составах (игра в численном меньшинстве).

Учебные игры в хоккее на роликовых коньках. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке хоккеистов. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Скалолазание".

1) Знания о скалолазании.

Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона, занимающихся развитием скалолазания.

Современные тенденции развития скалолазания на территории региона, России, Европы и мира.

История развития скалолазания в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных скалолазов и национальных команд.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в скалолазании. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях скалолазанием.

Влияние занятий скалолазанием на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.

Психологическая подготовка скалолазов.

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по скалолазанию.

Профилактика спортивного травматизма скалолазов, причины возникновения травм и методы их устранения.

Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по скалолазанию в качестве зрителя или волонтера.

Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки скалолазов в формировании и совершенствовании технического мастерства.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Планирование самостоятельной подготовки в скалолазании.

Организация и проведение самостоятельных занятий по скалолазанию.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.

Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в скалолазании.

Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств скалолаза: скорости, силы, гибкости, ловкости, выносливости.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях скалолазанием и соревновательной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в скалолазании. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий скалолазанием, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения.

Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников. Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий скалолазанием.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, общей и специальной выносливости).

Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений и двигательные умения и навыки технических и тактических действий скалолаза.

Техника лазания.

Элементы работы ног на различном рельефе высокой сложности, типы хватов, технические движения и элементы высокой сложности.

Лазание на плоскостях с различным углом наклона (положительные стенки, вертикали, стенки с отрицательным уклоном до 90 градусов).

Лазание с различным темпом и скоростью перемещения.

Сложно-координационные технические элементы повышенной сложности.

Технические и тактические действия в скалолазании, изученные на уровне основного общего образования.

Содержание модуля "Спортивный туризм".

1) Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме. Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Характеристика вида спорта "Спортивный туризм" и особенности дисциплин "маршрут", "дистанция" и "северная ходьба".

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Распределение обязанностей среди участников туристской группы.

Правила безопасного проведения туристских мероприятий. Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов.

Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма.

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

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определенных физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья. Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный дневник развития и здоровья. Правильное сбалансированное питание туриста. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

Правила личной гигиены, требования к туристской одежде и обуви. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности туристов.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивном туризме, изученных на уровне основного общего образования.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Групповые и командные взаимодействия и комбинации в различных ситуациях и видах спортивного туризма.

Совершенствование тактики на туристских маршрутах и дистанциях по различным видам спортивного туризма.

Групповые действия. Правильный выбор позиции и страховки при прохождении дистанции или маршрута.

Расположение и взаимодействие участников группы (команды) при стандартных и нестандартных ситуациях.

Основы специальной психологической подготовки в спортивном туризме: психологические качества, психологическая устойчивость, психофизиологические функции, самовнушение, аутогенная тренировка, релаксация.

Учебно-тренировочные походы и сборы. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Хоккей на траве".

1) Знания о хоккее на траве.

История развития современного хоккея в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Хоккейные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы,

Олимпийских играх.

Главные хоккейные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление хоккеем на траве, их роль и основные функции.

Правила соревнований по хоккею на траве. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Понятия и характеристика технических элементов хоккея на траве, их название, назначение и методика выполнения. Характеристика тактики хоккея на траве и ее компонентов.

Занятия хоккеем на траве как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и воспитания различных физических качеств. Правила подбора физических упражнений хоккеиста.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств хоккеиста.

Здоровьеформирующие факторы и средства.

Требования безопасности при организации занятий хоккеем на траве. Характерные травмы хоккеистов на траве и мероприятия по их предупреждению.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по хоккею на траве в качестве зрителя, болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по хоккею на траве. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по хоккею на траве.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание хоккеиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий хоккеем на траве. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

Тестирование уровня физической подготовленности в хоккее на траве.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технику действий хоккеиста на траве:

общеподготовительные упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, флорбола), проводимые с учетом хоккейной специализации, основные (соревновательные упражнения (броски и удары мяча различными способами, ведение, дриблинг, передачи, игровые упражнения (1 x 1, 2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3 и другие), двусторонние игры.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Индивидуальные технические действия передвижения: бег, передвижение скрестными шагами, спиной вперед, повороты, торможения и остановки с поворотом на 90 градусов, старты лицом, боком вперед, с предварительным поворотом, прыжки толчком, одной, двумя ногами.

Технические действия владения клюшкой и мячом: ведение, дриблинг, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор.

Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, ловля и отбивание мяча на месте и в падении, игра клюшкой и бахилами.

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактика атаки, тактика обороны, тактика игры в неравных составах, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактические взаимодействия: в парах, тройках, группах. Тактика штрафного углового удара. Учебные игры в хоккей. Участие в соревновательной деятельности. 127.9.20.6. Содержание модуля "Ушу".

1) Знания об ушу.

История развития современного ушу в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Роль и основные функции главных спортивных организаций и федераций (международные, российские), осуществляющих управление ушу.

Легендарные отечественные и зарубежные спортсмены и тренеры.

Официальный календарь соревнований по виду спорта ушу (международных, всероссийских, региональных).

Требования безопасности при организации занятий ушу.

Характерные травмы в ушу и мероприятия по их предупреждению.

Занятия ушу как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

Словарь терминов и определений ушу.

Правила соревнований по виду спорта ушу.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по виду спорта ушу в качестве зрителя.

Организация и проведение самостоятельных занятий по виду спорта ушу.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по виду спорта ушу.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий ушу. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание спортсмена.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в ушу.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена.

Элементы приемов базовой техники: защиты; контрприемы; комбинации и связки технических действий.

Тактическая подготовка: тактика атаки; тактика обороны; тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником.

Основы специальной психологической подготовки в ушу: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебные и контрольные поединки. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Чир спорт".

1) Знания о чир спорте.

Чир спорт как средство физического воспитания, его роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

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

Требования безопасности при организации занятий чир спортом (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.

Особенности соревновательной деятельности чир спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.

Правила соревнований по чир спорту.

Принципы судейства соревнований по чир спорту.

2) Способы самостоятельной деятельности. Организация соревнований по чир спорту. Уровни сложности элементов чир спорта. Организация занятий по чир спорту.

3) Физическое совершенствование. Техника чир-данса.

Построения и перестроения. Чир-прыжки.

Станты и пирамиды.

Содержание модуля "Перетягивание каната".

1) Знания о перетягивании каната.

Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международной федерации перетягивания каната (ТВИФ).

История отечественных и зарубежных клубов и команд.

Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка канатчиков.

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната.

Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Системы (технологии) проведения соревнований по перетягиванию каната.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для соревнований по перетягиванию каната.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий канатчика.

Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне основного общего образования.

Тактика ведения схватки.

Индивидуальные тактические действия при схватках классических, смешанных и женских команд в полных и неполных составах.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки.

Содержание модуля "Компьютерный спорт".

1) Знания о компьютерном спорте.

История развития компьютерного спорта в регионе, Российской Федерации и мире.

Порядок регулирования компьютерного спорта в Российской Федерации. Общественные организации, спортивные федерации.

Школьные киберспортивные клубы. Известные отечественные киберспортсмены. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионате мира и международных соревнованиях.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия.

Требования безопасности при организации занятий компьютерным спортом.

Характерные травмы киберспортсменов и мероприятия по их предупреждению.

Занятия компьютерным спортом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

Словарь терминов и определений компьютерного спорта. Правила компьютерного спорта.

Понятие допинга. Антидопинг.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по компьютерному спорту в качестве зрителя, болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по компьютерному спорту.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по компьютерному спорту.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий компьютерным спортом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание киберспортсмена.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности киберспортсменов.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий киберспортсмена.

Техника владения клавиатурой и мышью.

Одновременное управление объектами киберспортивных игр с помощью клавиатуры и мыши.

Управление объектами киберспортивных игр с помощью джойстика. Совершенствование тактической подготовки:

Групповые тактические действия.

Командные атакующие тактические действия.

Тактика игры киберспортсмена. Выбор объекта управления.

Учебные киберспортивные игры. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Бокс".

1. Знания о боксе.

Зарождение и история развития бокса, современного бокса в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Правила и организация соревнований по боксу.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования. Жесты судьи.

Официальный календарь соревнований по боксу (международных, всероссийских, региональных).

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Требования безопасности при организации занятий боксом.

Характерные травмы в боксе и мероприятия по их предупреждению.

Занятия боксом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

Правила и организация соревнований по боксу.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования. Жесты судьи.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по боксу в качестве зрителя, болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по боксу.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по боксу.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий боксом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Роль спортивного режима и питания.

Тестирование уровня физической подготовленности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в боксе.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей):

бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость, челночный бег 3 x 10 м, чередование бега с ходьбой, со сменой направления и скорости;

прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, в длину, из приседа, через скамейку, со скакалкой, с поворотом на 180, 360 градусов, с места и с разбега, прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами;

упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с теннисными и баскетбольными мячами);

висы и упоры: подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), поднимание ног в висе; лазание по канату.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий: общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Различные варианты нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и другое) и защиты от них.

Серии приемных ударов, защиты от них и контрудары. Разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции: одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары; боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом; одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу; защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом; удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую; трех и четырех ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий; боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом; трех и четырех ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них: удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий; удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции: активно-защитная, наступательная и защитная позиция; удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую; удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую; удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад; удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад; боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую; боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую; короткие прямые удары левой и правой в голову.

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией; защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней; защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита; комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них; трех- и четырех ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них; введение рук внутрь позиции противника; выход из ближнего боя (5 способов); вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий. Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей (нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши), планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

Инструкторская и судейская практика.

Учебные и контрольные поединки в боксе. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Танцевальный спорт".

1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в европейской и латиноамериканской программах танцевального спорта.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Подбор упражнений танцевального спорта, определение последовательности их выполнения,

дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

3) Физическое совершенствование.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Выбор спортивного инвентаря.

Подбор фигур танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Европейская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев европейской программы (танго);

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев европейской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре.

Латиноамериканская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (румба);

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев латиноамериканской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре.

Функциональная тренировка:

биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и другие);

комплексы и комбинации упражнений из основных движений;

упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся; составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;

подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Хореографическая подготовка:

взаимодействие в паре, синхронность;

распределение движений и фигур в пространстве; внешнее воздействие на зрителей; артистизм и эмоциональность.

Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.

Содержание модуля "Киокусинкай".

1)Знания о киокусинкай. История киокусинкай.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Легендарные российские каратисты и тренеры по киокусинкай.

Достижения отечественных каратистов и сборной команды страны на мировых чемпионатах и чемпионатах Европы.

Разновидности карате, дисциплины киокусинкай. Основные правила киокусинкай.

Терминология.

Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по киокусинкай. Жесты судьи.

Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай. Киокусинкай, как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай.

Характерные травмы в киокусинкай и мероприятия по их предупреждению.

Понятия и характеристика технических и тактических приемов в киокусинкай, их названия и методика выполнения.

Названия и роль главных организаций или федераций (международные, российские), осуществляющих управление киокусинкай.

Официальный календарь соревнований по киокусинкай (международных, всероссийских, региональных).

Занятия киокусинкай как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.

2)Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя, болельщика.

Классификация физических упражнений: подготовительные общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Организация и проведение самостоятельных занятий по киокусинкай.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по киокусинкай.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

3)Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай.

Базовые технические действия (кихон).

Базовые элементы акробатической техники в киокусинкай.

Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников (ката): тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкеку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкеку соно ни, сокуги тайкеку соно сан, пинан соно ни, санчин, пинан соно сан, пинан соно ен, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно го, тайкеку соно ичи ура, тайкеку соно ни ура, тайкеку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно ичи ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ен ура, пинан соно го ура, тэнше, сайфа, гэкисай ше, тэкки соно ни, сэйэнчин, гарю, тэкки соно сан, бассай дай, сэйпай.

Учебные и контрольные поединки в киокусинкай. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Тяжелая атлетика".

1)Знания о тяжелой атлетике.

История развития современной тяжелой атлетики в мире, в Российской Федерации, в регионе.

История и традиции олимпийской тяжелой атлетики. Легендарные отечественные тяжелоатлеты и тренеры.

Достижения отечественных тяжелоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Музей отечественной тяжелой атлетики. Выдающиеся тяжелоатлеты и тренеры мира.

Главные тяжелоатлетические организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление тяжелой атлетикой, их роль и основные функции.

Правила соревнований по тяжелой атлетике. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Понятия и характеристика технических элементов в тяжелой атлетике, их название, назначение и методика выполнения. Тактика борьбы в условиях соревнований по тяжелой атлетике.

Занятия тяжелой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и воспитания различных физических качеств. Правила подбора физических упражнений тяжелоатлета.

Комплексы упражнений для воспитания основных и специфических физических качеств тяжелоатлета. Факторы и средства, формирующие и повышающие уровень здоровья организма.

Требования безопасности при организации занятий тяжелой атлетикой. Характерные травмы тяжелоатлетов и мероприятия по их предупреждению.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по тяжелой атлетике в качестве судьи, ассистента, волонтера, зрителя.

Организация и проведение самостоятельных занятий с применением отягощений (гантели, гири, штанга). Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тяжелой атлетике.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор общеподготовительных и специально-подготовительных подводящих и развивающих упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание тяжелоатлета.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю и оборудованию для занятий тяжелой атлетикой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Классификация тренировочных средств: общеразвивающие упражнения, обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и корригирующие упражнения. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Противодействие запрещенным средствам и методам (допингу) в спорте, профилактика и борьба с ними.

Тестирование уровня физической общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и соревновательной подготовленности тяжелоатлетов. 3.Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки, а также технику выполнения специальных упражнений тяжелоатлета.

Средства общей физической подготовки, упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, игры с мячом), в том числе прыжковые упражнения;

Основные группы тяжелоатлетических упражнений, включающие в себя соревновательные и специально-подготовительные подводящие и развивающие упражнения с соревновательным снарядом тяжелоатлетов - штангой для реализации соревновательных технических действий тяжелоатлета:

рывковые упражнения - все варианты выполнения упражнения рывок, в том числе рывок классический (соревновательный). Рывок из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра и так далее);

толчковые упражнения - все варианты выполнения упражнения толчок, в том числе толчок классический (соревновательный). Взятие штанги на грудь и выталкивание от груди из различных исходных положений (штанга на помосте, на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра, штанга на груди, штанга на плечах и так далее);

тяги штанги - все варианты выполнения упражнения "тяга". Рывковым и толчковым хватом, из различных стартовых положений (спортсмен на подставке, штанга на подставках, штанга у колен, штанга в середине бедра). Выполнение подъемов с паузами, с ускорениями, в статодинамическом режиме;

приседания со штангой - все варианты выполнения упражнения "приседания". Штанга зафиксирована на груди, на плечах. Приседания до полуприседа, в глубокий присед, с паузами, быстрые, медленные, со сменой скоростного режима выполнения.

Тактические действия в условиях соревновательной практики, подсчет подходов соперников, планирование специальной разминки перед выходом на соревновательный помост.

Технические действия в условиях соревновательной практики. Стартовое положение, подъем штанги, фиксация, опускание с учетом требований правил соревнований.

Контрольные занятия с имитацией соревновательной деятельности. Соревновательная практика со штангой по правилам тяжелой атлетики.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 5 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 3 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 10 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 10 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 13 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 15 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 32 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 6 |  |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка «Перетягивание каната» | 16 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 4 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 10 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 8 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 6 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 13 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 15 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 38 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 6 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | |  |  |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​  ​‌‌ Физическая культура, 10-11 класс/В.И.Лях,А.А.Зданевич; -8е изд.-М.:., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​ Физическая культура, 10-11 класс/ В.И.Лях,А.А.Зданевич;.,/ Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и

другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНАГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [window.edu.ru](http://window.edu.ru/) — Российский общеобразовательный портал, единое окно доступа к образовательным ресурсам.
2. [resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/) — «Российская электронная школа», интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс.
3. [tulaschool.ru](http://www.tulaschool.ru/) — информация для учеников, учителей и родителей о конкурсах и соревнованиях, системе дистанционного обучения, последних событиях в мире образования.
4. <https://www.gto.ru/> Сайт о подготовке и сдаче норм ГТО