**Аннотация к рабочей программе**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**11-12 классов вариант 3.2**

**по учебному предмету:**

**«Физическая культура»**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена основе:

АООП ГКОУ «Школа-интернат № 2» г. Оренбурга.

Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» (базисный учебный план специальных (коррекционных) ОУ III и IV вида).

Учебный план ГКОУ «Школа-интернат № 2» г. Оренбурга.

ФГОС СОО, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 413, 17.05.2012 № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1645)

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к   организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020  № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в редакции с изменениями от 23 декабря 2020  № 766).

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль.

Слепые со светоощущением в отличие от первой подгруппы, имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;

- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет активно использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);

- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность активного его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности.

Слепые с остаточным зрением (практическая слепота) имеют относительно высокую по сравнению с другими группами слепых остроту зрения (острота зрения варьирует от 0,005 до 0,04 на лучше видящем глазу в условиях оптической коррекции). Это в свою очередь, создает возможность зрительного восприятия предметов и объектов окружающего мира. Способность воспринимать цвет, форму, размер предметов и объектов обеспечивает возможность получения данной подгруппой обучающихся очень некачественных, но и, тем не менее, зрительных представлений. Однако в силу того, что остаточное зрение характеризуется неравнозначностью нарушений отдельных функций, лабильностью (неустойчивостью) ряда компонентов и зрительного процесса в целом, повышенной утомляемостью, ведущим в учебно-познавательной деятельности данной подгруппы обучающихся должно выступать осязательное и слуховое восприятие. Зрительное же восприятие должно выполнять роль вспомогательного способа ориентировки, контроля своих действий и получения информации.

Среди слепых имеет место преобладание обучающихся, у которых зрение было нарушено (утеряно) в раннем возрасте, что, с одной стороны, обусловливает своеобразие их психофизического развития, с другой, определяет особенности развития компенсаторных механизмов, связанных с перестройкой организма, регулируемой центральной нервной системой.

Неоднородность данной группы проявляется в различном уровне как психофизического развития детей, поступающих в школу, так и уровня развития компенсаторных процессов, необходимых для систематического обучения. Диапазон колебания уровня развития в данной группе детей может быть очень широким: от отсутствия элементарных навыков самообслуживания, ориентировки (даже на собственном теле), общения, контроля над своим поведением до наличия достаточно высокого уровня общего развития и сформированности компенсаторных способов деятельности, умений и навыков социально-адаптивного поведения.

В условиях слепоты имеет место значительная обедненность чувственного опыта, обусловленная не только нарушением функций зрения (вследствие сокращения зрительных ощущений и восприятий снижается количество и качество зрительных представлений, что проявляется в их фрагментарности, нечеткости, схематизме, вербализме, недостаточной обобщенности), но и низким уровнем развития сохранных анализаторов, недостаточной сформированностью приемов обследования предметов и объектов окружающего мира, отсутствием потребности и низким уровнем развития умения использовать в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности сохранные анализаторы. Обедненность чувственного опыта требует развития сенсорной сферы, формирования, обогащения, коррекции чувственного опыта.

Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); нарушении координации движений; снижении уровня развития общей и мелкой моторики; возникновении навязчивых движений; нарушений осанки, походки, положения тела; трудностей передвижения в пространстве.

У слепых в силу снижения полноты, точности и дифференцированности чувственного отражения мира имеет место своеобразие становления и протекания познавательных процессов (снижение скорости и точности зрительных ощущений, восприятий, снижение полноты, целостности образов, широты круга отображаемых предметов и явлений; возникновение трудностей в реализации мыслительных операций, в формировании и оперировании понятиями; дивергенция чувственного и логического, обусловливающая возможность возникновения формальных суждений; возникновение формализма и вербализма знаний; наличие низкого уровня развития основных свойств внимания, недостаточная его концентрация, ограниченные возможности его распределения; возникновение трудностей реализации процессов запоминания, узнавания, воспроизведения; снижение количественной продуктивности и оригинальности воображения, подмена образов воображения образами памяти и др.).

Имеющие место у обучающихся слепых школьников трудности в овладении языковыми (фонематический состав, словарный запас, грамматический строй) и неязыковыми (мимика, пантомимика, интонация) средствами общения, осуществлении коммуникативной деятельности (восприятия, интерпретации и продуцирования средств общения), а также наличие своеобразия их речевого развития (снижение динамики в развитии и накоплении языковых средств и выразительных движений, своеобразие соотношения слова и образа, проявляющееся в слабой связи речи с предметным содержанием, особенности формирования речевых навыков и др.) обусловливает необходимость активного использования речи в учебно-познавательном процессе как важнейшего средства компенсации зрительной недостаточности; осуществление речевого развития слепых учащихся с учетом особенностей их познавательной деятельности; коррекции речи с учетом непосредственного и опосредованного влияния на различные ее стороны глубоких нарушений зрения; формирование коммуникативной деятельности.

Имеющее место у слепых обучающихся значительное снижение общей и познавательной активности препятствует своевременному развитию различных видов деятельности (в том числе и учебно-познавательной), способствует возникновению трудностей в процессе ее осуществления (трудности контроля, диспропорциональность понимания функций действия и его практического выполнения, стремление к решению практических задач в вербальном плане, трудности переноса сформированнных умений на новые условия деятельности и др.). У многих слепых обучающихся имеет место снижение активности (общей и познавательной).

**Учет особых образовательных потребностей слепых обучающихся**

- учет при организации обучения тотально слепых обучающихся времени возникновения нарушения зрения; при организации обучения слепых обучающихся с остаточным зрением зрительного диагноза (основного и дополнительного), офтальмо-гигиенических и офтальмо-эргономических требований (возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режим зрительных и физических нагрузок), времени возникновения нарушения зрения, а также характера течения заболевания органа зрения (прогрессирующий, не прогрессирующий);

- выявление степени сформированности и совершенствование компенсаторных способов действий;

- учет темпа работы слепых обучающихся в зависимости от степени сформированности компенсаторных способов действий;

- особая пространственная и временная организация образовательной среды;

- обеспечение возможности пролонгации сроков обучения на уровне основного общего образования;

- применение для письма и чтения системы рельефно-точечного шрифта Л. Брайля;

- использование специальных приспособлений, приборов и инструментов для письма, рельефного рисования и черчения;

- использование наглядных пособий, рассчитанных на бисенсорное восприятие (с помощью остаточного зрения и осязания), а также тифлотехнических и оптических средств обучения и коррекции;

- обеспечение образовательного процесса индивидуальными специальными учебниками и учебными пособиями, доступными для осязательного и зрительно-осязательного восприятия;

- преподавание общеобразовательных учебных предметов по специальным методикам, рассчитанным на использование сохранных анализаторов, включая остаточное зрение;

- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и занятиях внеурочной деятельности коррекционных задач, направленных на коррекцию вторичных отклонений в развитии, обусловленных отсутствием или глубокими нарушениями зрения и их последствиями;

- введение коррекционных курсов, направленных на совершенствование у слепых обучающихся компенсаторных навыков, расширение сенсорного опыта и формирование информационной компетентности;

- совершенствование навыков ориентировки в микро и макропространстве, навыков социально-бытовой ориентировки;

- включение в образовательную среду индивидуализированного коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения в зависимости от особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;

- максимальное расширение социально-образовательного пространства за пределы образовательной организации и семьи с целью формирования психологической готовности к интеграции в социум;

- формирование представлений о социальных ролях и моделях поведения. Обучение адекватным способам их реализации с учетом возрастных и гендерных аспектов;

- обеспечение психологической коррекции неадекватной самооценки, иждивенческих взглядов и негативных установок на инвалидность;

- оказание психокоррекционной помощи в преодолении тенденций и склонности к патологическому фантазированию, обусловленному дефицитом реальных жизненных событий и впечатлений, узостью сферы социальных контактов, а также стремлением повышения личного статуса среди сверстников;

- развитие стрессоустойчивости, формирование психологической готовности к конструктивному преодолению специфических жизненных трудностей, обусловленных отсутствием или глубокими нарушениями зрения;

- оснащение образовательного процесса тифлотехническими устройствами и тифлоинформационными технологиями, необходимыми для успешного решения слепыми обучающимися учебно-познавательных задач без визуального контроля;

- обеспечение прочного и сознательного овладения основами знаний о способах получении, обработке, хранении и использовании информации без визуального контроля;

- развитие навыков сознательного и рационального использования компьютера, смартфона и других тифлотехнических устройств в учебной, бытовой и дальнейшей профессиональной деятельности;

- совершенствование коммуникативных навыков, направленное на подготовку слепых обучающихся к межличностному и профессиональному взаимодействию в коллективе, включению в социум, посредством обогащения социального опыта и расширения сферы социальных контактов;

- систематическое целенаправленное проведение специфической профориентационной работы, ориентирующей слепых обучающихся на выбор доступных и востребованных профессий;

- ознакомление с современными технологиями, отражающими основные тенденции научно-технического развития общества, и лежащими в основе профессий, доступных для слепых обучающихся, включая формирование межпрофессиональных и начальных профессиональных навыков.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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

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

**Место предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры отводится 3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Личностные результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» формируют:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» отражают:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»:**

"Физическая культура" (базовый уровень) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

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

***11 класс (102 ч.)***

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современное состояние физической культуры и спорта в России **(1 ч.)**

**Легкая атлетика (8 ч)**

**Входная диагностика в форме зачета**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции. Метание гранаты.Прыжки в длину и высоту с разбега.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)**

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.

Оздоровительная ходьба и бег.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Физическое совершенствование.** **Спортивные игры (5 ч)**

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в баскетболе, волейболе.

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в футболе, мини-футболе.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе, футболе.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)**

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Гимнастика (6 ч)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах): перекаты, стойки, упоры.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах): висы, упоры, повороты, передвижения.

Формы организации занятий физической культурой. Гимнастическая полоса препятствий.

**Физическое совершенствование (12 ч.)**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или рывок гири 16кг (кол-во раз)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): наклон вперед

**Контрольная работа в форме зачета (1 ч.)**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Оздоровительные мероприятия: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

**Физическая культура и здоровый образ жизни (1 ч.)**

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

**Лыжная подготовка (15 ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах: попеременные ходы.

Основные способы передвижения на лыжах: одновременные ходы.

Основные способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Закрепление.

Основные способы передвижения на лыжах,

техника выполнения спусков, подъемов.

Основные способы передвижения на лыжах,

техника выполнения спусков, подъемов. Закрепление.

Основные способы передвижения на лыжах, поворотов.

Основные способы передвижения на лыжах, торможений.

Основные способы передвижения на лыжах, игровые задания.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 8ч.)**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.

Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка (12 ч)**

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

**Спортивные игры (5 ч.)**

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в баскетболе, волейболе.

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в футболе, мини-футболе.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

**Легкая атлетика ( 11 ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега.

**Промежуточная аттестация в форме зачета (1 ч)**

**12 класс ( 102 ч.)**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современное состояние физической культуры и спорта в России **(1 ч.)**

**Легкая атлетика (8 ч)**

**Входная диагностика в форме зачета**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции. Метание гранаты.Прыжки в длину и высоту с разбега.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)**

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.

Оздоровительная ходьба и бег.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Физическое совершенствование.** **Спортивные игры (5 ч)**

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в баскетболе, волейболе.

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в футболе, мини-футболе.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе, футболе.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)**

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Гимнастика (6 ч)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах): перекаты, стойки, упоры.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах): висы, упоры, повороты, передвижения.

Формы организации занятий физической культурой. Гимнастическая полоса препятствий.

**Физическое совершенствование (12 ч.)**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или рывок гири 16кг (кол-во раз)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): наклон вперед

**Контрольная работа в форме зачета (1 ч.)**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Оздоровительные мероприятия: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

**Физическая культура и здоровый образ жизни (1 ч.)**

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

**Лыжная подготовка (15 ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах: попеременные ходы.

Основные способы передвижения на лыжах: одновременные ходы.

Основные способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Закрепление.

Основные способы передвижения на лыжах,

техника выполнения спусков, подъемов.

Основные способы передвижения на лыжах,

техника выполнения спусков, подъемов. Закрепление.

Основные способы передвижения на лыжах, поворотов.

Основные способы передвижения на лыжах, торможений.

Основные способы передвижения на лыжах, игровые задания.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 8ч.)**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.

Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка (12 ч)**

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

**Спортивные игры (5 ч.)**

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в баскетболе, волейболе.

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта в футболе, мини-футболе.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

**Легкая атлетика ( 11 ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега.

**Промежуточная аттестация в форме зачета (1 ч)**

**IV. Срок реализации**: 2 года