

**Аннотация к рабочим программам по физической культуре
2021-2022 ГОДА**

Предметы в соответствии с учебным планом	Класс	Название программы (наименование, автор, год издания)	Реализуемый стандарт	Учебники	Кол-во часов в неделю	Цель	Основные разделы	Периодичность и форма промежуточной аттестации
Физическая культура.	1-4	Рабочая программа по физической культуре в 1-4 классах составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы начального общего образования и учебного методического пособия	ФГОС	В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы, «Просвещение», 2020	3	Цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: • укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных	«Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».	Согласно локальному акту

		«Рабочая программа по физической культуре. 1,2,3,4 класс» о к УМК В.И. Ляха.			(точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе		
--	--	---	--	--	--	--	--

						формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.		
Физическая культура	5-9	Примерная образовательная программа по физической культуре 5-9 классы В.И.Лях, Москва, «Просвещение» 2012	ФГОС	В.И.Лях, «Физическая культура» 5-9 класс. «Просвещение» 2020	2	Цель программы: укрепление здоровья; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей; приобретение необходимых навыков в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения	Легкая атлетика <i>Беговые упражнения:</i> - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м.	Согласно локальному акту.

						самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.	- варианты челночного бега 3х10 м. <i>Прыжковые упражнения:</i> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков) <i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i> - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - преодоление полос препятствий. <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Легкая атлетика:</i> <i>Развитие выносливости</i> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <i>Развитие силы</i> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты</i> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. Спортивные игры Баскетбол	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							Волейбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков) <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> <i>Общефизическая подготовка:</i> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Развитие быстроты</i> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие выносливости - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. <i>Развитие координации движений</i> - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). <i>Развитие силы</i> многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							приседе). Лыжная подготовка (лыжные гонки) Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Знания о физической культуре История физической культуры История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							гигиенические требования. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики <i>Организуемые команды и приемы:</i> - построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание. <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> -два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед - наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i> Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 ° <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Мальчики:</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков) <i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i> - лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий. <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> Общефизическая подготовка:	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

						- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Развитие гибкости</i> - наклон туловища вперед, 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). <i>Развитие координации движений</i> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в	
--	--	--	--	--	--	--	--

							подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Легкая атлетика <i>Беговые упражнения:</i> - бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							- высокий старт; - бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м. - варианты челночного бега 3x10 м. <i>Прыжковые упражнения:</i> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков) <i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i> - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - преодоление полос	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							препятствий. <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Развитие выносливости</i> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <i>Развитие силы</i> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты</i> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							Спортивные игры Баскетбол - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>; - передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							мяча; - игра по правилам. Волейбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков) <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Развитие быстроты</i> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх,	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие выносливости - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Лыжная подготовка (лыжные гонки) Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "ёлочкой".	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др. <i>История физической культуры</i> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Физическая культура (основные понятия)</i> Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка <i>Физическая культура человека</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	
--	--	--	--	--	--	---	--

							физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики <i>Организуящие команды и приемы:</i> - построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							присев-кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i> подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i> Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							перемах во внутрь- упор-размахивание в упоре- соскок махом назад. Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 ° Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков) <i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i> - лазанье по канату (мальчики); - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий. <i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i> Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <i>Развитие гибкости</i>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							- наклон туловища вперед, 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). <i>Развитие координации движений</i> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							отталкивания и приземления. <i>Развитие силы</i> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Легкая атлетика <i>Беговые упражнения:</i> - ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; - бег с ускорением от 40 до 60 м; - скоростной бег до 60 м; - на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. - кроссовый бег; бег на 1500м. - варианты челночного бега 3x10 м.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<i>Прыжковые упражнения:</i> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
Физическая культура.	10-11 кл.	Примерная программа основного общего образования по физической культуре: В.И. Лях Программы для общеобразовательных	ФГОС	В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: «Просвещение», 2020.	3	Цели: • содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; • формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; • расширение двигательного опыта	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки Социокультурные основы 10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое	Согласно локальному акту.

		учреждений, М., Просвещение, 2019				посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; • дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; • формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; • закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; • формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; • дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.	совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. 11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Психолого-педагогические основы 10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. 11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Медико-биологические основы 10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы саморегуляции 10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Баскетбол	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Волейбол 10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Гимнастика с элементами акробатики 10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Легкая атлетика 10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Лыжная подготовка Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Особенности физической подготовки лыжника. Освоение техники лыжных ходов. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]