

Управление образования города Вологды

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Вологды

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МК «СОШ №9» г. Вологды <i>Лисова</i> /Тисова Л.А./</p> <p>ФИО</p> <p>От 28.08.2022</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель руководителя по УВР МОУ «СОШ №9» г. Вологды <i>М.Л.</i> /Корчнева М.Л./</p> <p>ФИО</p> <p>От 29.08.2022</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МОУ «СОШ № 9» г. Вологды <i>А.Н.</i> /Королева А.Н./</p> <p>ФИО</p> <p>Приказ № 058/06</p> <p>От 30.08.2022</p>
--	--	--

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»

10-11 класс

2022 – 2024 учебный год

Среднее общее

Количество часов - 204

Введение

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- «Закон об образовании в РФ» 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано Минюстом РФ 07.06.2012 г. № 24480), в ред. Приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578, от 29.06.2017 г. № 613);
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы среднего общего образования (на текущий учебный год);
- Устава МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Вологды;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Вологды.
- Положения о промежуточной аттестации и оценки образовательных результатов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Вологды;

Раздел 1. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной

практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

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

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

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

Раздел 2 .Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

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

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

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

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

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

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

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

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

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

Современные оздоровительные системы

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

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

Физическая культура и продолжительность жизни человека

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

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

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

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

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

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

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

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

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

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

тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

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

Оздоровительно-гигиенические процедуры

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

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно - восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

3 Тематическое планирование

№ п / п	№ у р	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		
				предметные	Метапредметные	личностные
1	1	Физическая культура в жизни современного человека: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры.	Образовательный о- познавательный Дз. Техника безопасности во время занятий физической культурой	<p><i>Разъяснить</i> статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни. <i>Определять</i> физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p><i>Выделять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность.</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть 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; владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно</p>	<p>Отражать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;</p>

					использовать языковые средства	
2	1	Оздоровительный бег (д), кроссовый бег (ю).	Образовательный о - тренировочный Дз. Питание и питьевой режим	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетике. <i>Пробежать</i> установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями
3	2	Бег по пересеченной местности	Образовательный о - тренировочный Дз. Режим дня школьника	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетике. <i>Пробежать</i> установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения.	владеть 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	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.
4	3	Оздоровительный	Образовательный о -	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной	уметь самостоятельно определять цели	готовность и способность к образованию, в том числе

		бег (д), кроссовый бег (ю)	тренировочны й Дз. Влияние физических упражнений на развитие телосложения	деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетики. <i>Пробегать</i> установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения	деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями
5	4	Оздоровитель ный бег (д), кроссовый бег (ю)	Образовательн о - тренировочны й Дз. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетики. <i>Пробегать</i> установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения	владеть 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	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.
6	1	Бег 30, 60 метров	Образовательн о- тренировочны й	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

			Дз. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма	качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями
7	2	Бег 100 метров	Образовательной о-тренировочной Дз. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	владеть 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	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.
8	3	Челночный бег 3x10 м.	Образовательной о-тренировочной	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и

			Дз. Значение ЗОЖ	физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	корректировать деятельность	общественной деятельности; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями
9	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, способом «согнув ноги».	Образовательный тренировочный Дз. Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	владеть 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	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	5	Метание спортивного снаряда 500г. (девушки), 700 г. (юноши)	Образовательный тренировочный Дз. Дневник самоконтроля	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для	владеть 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	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.

				выполнения требований комплекса ГТО		
1 1	6	Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши)	Образовательный о-тренировочный Дз. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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.
1 2	7	Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши)	Образовательный о-тренировочный Дз. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	владеть 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	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

						протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
1 3	2	Физическая культура в жизни современного человека: Комплекс ГТО, спорт в современном мире.	Образовательн о- познавательны й Дз. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	<i>Раскрывать</i> роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации. <i>Характеризовать</i> структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть. <i>Обосновывать</i> роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами. <i>Выявлять</i> и <i>характеризовать</i> отличительные признаки основных форм организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений)	владеть навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельность; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.

1 4	1	Подача мяча. Двусторонняя игра.	Образовательный о-тренировочный Дз. Психические процессы в обучении двигательным действиям	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
1 5	2	Передача мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра.	Образовательный о-тренировочный Дз. Самоконтроль при занятиях	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

			физическими упражнениями			готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
1 6	3	Передача мяча двумя руками назад. Двусторонняя игра.	Образовательный тренировочный Дз. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
1 7	4	Прием мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра.	Образовательный тренировочный Дз. Предупреждение	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

			травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	игровой и соревновательной деятельности.		нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
1 8	5	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	Образовательный о-тренировочный Дз. История возникновения и формирования физической культуры	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.

19	6	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	Образовательный о-тренировочный Дз. Физическая культура и олимпийское движение в России	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
20	7	Блокирование. Двусторонняя игра.	Образовательный о-тренировочный Дз. Олимпиады современности	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

					оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
2 1	8	Действия игроков передней линии в нападении. Двусторонняя игра.	Образовательный тренировочный Дз. Дыхание во время выполнения физических упражнений	<p><i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p><i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.</p>
2 2	Действия игроков задней линии. Двусторонняя игра.	Образовательный тренировочный Дз. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека				
2 3 0	Тактика игры в нападении и защите.	Образовательный тренировочный				

		Двусторонняя игра.	Дз. Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости			
2 4	1	Ведение мяча. Двусторонняя игра.	Образовательн о-тренировочны й Дз. Поведение в экстремальных ситуациях	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владеть 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	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
2 5	2	Передачи мяча. Двусторонняя игра.	Образовательн о-тренировочны й	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной,

			Дз. Элементы самомассажа, массажа	<i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	деятельности, эффективно разрешать конфликты	учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
2 6	3	Броски мяча. Двусторонняя игра.	Образовательный о-тренировочный Дз. Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
2 7	4	Тактика игры в защите и нападении.	Образовательный о-	<i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i>	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,

		Двусторонняя игра.	тренировочный	правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Владеть</i> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, <i>применять</i> их в игровой и соревновательной деятельности.	процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владеть 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	взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.
2 8	1	Организация самостоятельных занятий физической культурой: работоспособность человека	Образовательный	<i>Определять</i> работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

						оздоровительной деятельность; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
2 9	2	Организация самостоятель ных занятий физической культурой: Связь работоспособ ности с режимом учебной и трудовой деятельности. режимом учебной и трудовой дея тельности режимом учебной и трудовой дея тельности	Образовательн о-обучающий	<i>Измерять</i> уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели. <i>Планировать</i> режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.	владеть навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельность; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

3 0	3	Организация самостоятельных занятий физической культурой: контроль функционального состояния	Образовательный-обучающий	<p>Проводить контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p> <p>Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	<p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.</p>
3 1	4	Организация самостоятельных занятий физической культурой: контроль функционального состояния	Образовательный-обучающий	<p>Проводить контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p> <p>Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p> <p>Определять эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>

						бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.
3 2	5	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	Образовательный обучающий	<p><i>Выполнять</i> требования безопасности к организации занятий и выбору содержания и планированию тренировочных заданий.</p> <p><i>Контролировать</i> режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации.</p> <p><i>Выполнять</i> простейшие виды страховки и самостраховки во время занятий физической культурой.</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p>
3 3	6	Оказание первой помощи на занятиях	Образовательный обучающий	<p><i>Определять</i> понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,</p>	<p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и</p>

		физической культурой		культурой и спортом. <i>Выполнять</i> правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях.	навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью.
3 4	7	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой: урок как основная форма занятий.	Образовательный-обучающий	<i>Характеризовать</i> урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями. <i>Обосновывать</i> целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение. <i>Раскрывать</i> принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

				решаемыми задачами и учебным содержанием.		бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
3 5	8	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой: особенности разработки планов занятий.	Образовательный-обучающий	<p><i>Характеризовать</i> основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой.</p> <p><i>Разрабатывать</i> индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами.</p> <p><i>Определять</i> суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.</p> <p><i>Измерять</i> динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, <i>определять</i> режимы физических нагрузок во время их проведения.</p>	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

3 6	1	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	Образовательный обучающий	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.	владеть 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	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
3 7	2	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	Образовательный тренировочный	<i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий. в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства; уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,

						как собственному, так и других людей.
3 8	3	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	Образовательный	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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
3 9	4	Комплексы упражнений на регулирование массы тела	Образовательный	<i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий. в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

						психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
4 0	5	Комплексы упражнений на регулирование массы тела	Образовательной тренировочной	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями	владеть 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	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
4 1	6	Комплексы упражнений на регулирование массы тела	Образовательной Дз. Развитие физических качеств	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. <i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий. в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	владеть 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	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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

						бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
4 2	7	Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний.	Образовательный обучающий	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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
4 3	8	Комплексы упражнений зрительной гимнастики.	Образовательный обучающий Дз. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	владеть 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	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
4 4	9	Комплексы производственной гимнастики	Образовательный обучающий	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

				индивидуальными интересами и потребностями	осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
4 5	1 0	Комплексы антистрессовой гимнастики.	Образовательн о-обучающий	<i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
4 6	1 1	Способы лечебного массажа.	Образовательн о-обучающий	<i>Проводить</i> сеансы самомассажа.	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

					мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
4 7	1 2	Способы лечебного массажа.	Образовательный о-тренировочный Дз. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Проводить сеансы самомассажа.	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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
4 8	1 3	Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики	Образовательный о-обучающий	<i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий. в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	владеть 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	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
4 9	1 4	Комплексы атлетической (юноши) и	Образовательный о-	<i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

		аэробной (девушки) гимнастики	тренировочный	аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий. в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
50	15	Индивидуальная физкультурная деятельность.	Образовательный-тренировочный	Характеризовать формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	-устанавливать целевые приоритеты; -уметь вносить необходимые коррективы в исполнение действий - осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении;	Давать адекватную позитивную самооценку; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
51	1	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура как фактор укрепления здоровья тела на материале лыжной подготовки: здоровье как	Образовательный-обучающий	<i>Обосновывать</i> здоровье как ведущую ценность человека. <i>Раскрывать</i> основные структурные компоненты здоровья и <i>характеризовать</i> их взаимосвязь и взаимообусловленность. <i>Излагать</i> факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья. <i>Выявлять</i> и <i>обосновывать</i> факторы,	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть языковыми средствами —	<i>Отражать</i> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; принятие и реализацию ценностей

		главная человеческая ценность		негативно влияющие на состояние физического здоровья. Аргументированно <i>доказывать</i> , что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.	умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства	здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.
5 2	2	Физическая культура как фактор укрепления здоровья тела на материале лыжной подготовки: адаптация	Образовательн о-обучающий	<i>Характеризовать</i> адаптацию как врожденное свойство человека, <i>обосновывать</i> ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма. <i>Раскрывать</i> фазовый характер адаптации и <i>объяснять</i> влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть языковыми средствами —	<i>Отражать</i> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; принятие и реализацию ценностей

					<p>умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства</p>	<p>здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.</p>
5	3	<p>Передвижение на лыжах. Попеременные лыжные ходы</p>	<p>Образовательный-тренировочный</p>	<p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции <i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения. <i>Подготовиться</i> к выполнению требований комплекса ГТО.</p>	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества,</p>

						<p>спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
5 4	4	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Одновременные лыжные ход</p>	<p>Образовательные-тренировочные</p>	<p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции</p> <p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения.</p> <p><i>Подготовиться</i> к выполнению требований комплекса ГТО.</p>	<p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности;</p> <p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>

						оздоровительной деятельностью.
5 5	5	Передвижение на лыжах. Бесшажные ходы	Образовательные-тренировочные	<p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции</p> <p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения.</p> <p><i>Подготовиться</i> к выполнению требований комплекса ГТО.</p>	<p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности;</p> <p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
5 6	6	Передвижение на лыжах. Переходы с хода на ход	Образовательные-тренировочные	<p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции</p> <p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной</p>	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию</p>

				<p>заданной скоростью передвижения.</p> <p><i>Подготовиться к выполнению требований комплекса ГТО.</i></p>	<p>оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>как условие успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
5 7	7	Техника одновременного одношажного хода(стартовый вариант)	Образовательный-тренировочный	Уметь выполнять одновременный одношажный ход, переход с одного хода на дугой классическим стилем	уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку
5 8	8	Передвижение на лыжах до 5 км.	Образовательный-	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

			тренировочный	выполнения требований комплекса ГТО	деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
59	9	Передвижение на лыжах до 5 км.	Образовательный-тренировочный	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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.
60	10	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	Образовательный-тренировочный	Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	- уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; - уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; - планировать общие способы работы.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы; разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду,
61	11	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	Образовательный-тренировочный			

6 2	1 2	Передвижение на лыжах до 7 км.	Образовательные-тренировочные	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	владеть 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	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.
6 3	1 3	Бег на лыжах 3 км. (девушки), 5 км. (юноши)	Образовательные-тренировочные	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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.
6 4	1 4	Бег на лыжах 3 км. (девушки), 5 км. (юноши)	Образовательные-тренировочные	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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.
6 5	1 5	Бег на лыжах 3 км.	Образовательные-	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

		(девушки), 5 км. (юноши)	тренировочный	выполнения требований комплекса ГТО	деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
66	16	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	Образовательный-тренировочный	Уметь использовать разные способы передвижения на лыжах для профилактики заболеваний и функциональных нарушений, развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма	Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Регулятивные: находить необходимую информацию. Коммуникативные: - уметь участвовать в коллективном обсуждении	Мотивация научения предмета физическая культура; -развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; - нравственно-этическое оценивание
67	17	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки	Образовательный-тренировочный			
68	18	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	Образовательный-тренировочный			
69		Ритмическая гимнастика (девушки), гимнастическое	Образовательный-тренировочный	<i>Подбирать, составлять и выполнять</i> гимнастические комбинации на спортивном снаряде.	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов,	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

		упражнения на снарядах (юноши).		<i>Подбирать, составлять и выполнять</i> композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).	их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
7 0		Упражнения на развитие силы мышц рук. Подтягивания .	Образовательный-тренировочный	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
7 1		Упражнения на развитие	Образовательный-о-	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных	владеть навыками познавательной рефлексии	готовность и способность к образованию, в том числе

		гибкости. Наклон вперед из положения стоя на скамье.	тренировочны й	тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью.
7 2		Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса и спины.	Образовательн о- тренировочны й	<i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	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; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

						оздоровительной деятельностью.
7 3	Физическая культура как фактор укрепления здоровья: физическая культура и психическое здоровье.	Образовательный обучающий	<p><i>Раскрывать</i> понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой. <i>Раскрыть</i> особенности формирования положительных эмоций средствами физической культуры. <i>Раскрывать</i> роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p><i>Раскрывать</i> причины появления негативных психических состояний и <i>характеризовать</i> способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.</p>	

7 4	6	Физическая культура как фактор укрепления здоровья: Физическая культура и нравственное здоровье.	Образовательн о-обучающий	<p>Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Характеризовать основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.</p>
7 5	1	Русская народная игра - лапта	Образовательн о- тренировочны й	<p><i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх</p>	<p>использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных</p>	<p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в</p>

					целей и реализации планов деятельности;	образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
7 6	2	Русская народная игра - лапта	Образовательный тренировочный	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	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; российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России
7 7	3	Русская народная игра - лапта	Образовательный тренировочный	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; владеть навыками	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

					<p>познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>достижения; 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</p>
7 8	4	Русская народная игра - лапта	Образовательный-тренировочный	<p><i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх</p>	<p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых</p>	<p>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок,</p>

					познавательных задач и средств их достижения	обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
79	5	Русская народная игра - лапта	Образовательный-тренировочный	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
80	6	Подвижные игры народов России	Образовательный-обучающий	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	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
81	7	Подвижные игры народов России	Образовательный-обучающий	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	<i>использовать</i> все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в

					успешные стратегии в различных ситуациях	нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
8 2	8	Подвижные игры народов России	Образовательн о-обучающий	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	<i>использовать</i> все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; 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
8 3	9	Подвижные игры народов России	Образовательн о-обучающий	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с

					деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; 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
8 4	1	Основные технические приемы в условиях игровой деятельности.	Образовательный тренировочный	<i>Объяснять и демонстрировать</i> методику самостоятельного освоения игровых технических действий.	уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	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.
8 5	2	Основные технические приемы в условиях	Образовательный тренировочный	<i>Объяснять и демонстрировать</i> методику самостоятельного освоения	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности;	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

		игровой деятельности.		игровых технических действий.	самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
8 6		Тактические приемы в условиях игровой деятельности				
8 7		Проектная деятельность: «Определение уровня работоспособности»	Образовательный познавательный	<i>Владеть</i> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, <i>владеть</i> основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

8 8 8 9	Проектная деятельность: «Эффективность тренировочных занятий»	Образовательной	<i>Владеть</i> основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <i>владеть</i> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
9 0	Проектная деятельность: «Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с интересами и потребностями»	Образовательной	<i>Уметь</i> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; <i>владеть</i> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной	владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; уметь использовать средства ИКТ	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

				<p>деятельностью; <i>владеть</i> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.</p>	<p>в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	
9 1	<p>Проектная деятельность: «Индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с интересами и потребностями»</p>	<p>Образовательный о-познавательный</p>	<p><i>Уметь</i> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; <i>владеть</i> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <i>владеть</i> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.</p>	<p>владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически</p>	<p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	

					оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; уметь использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
9 2	Бег 30, 60 метров	Образовательный тренировочный	Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. Развивать физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	владеть 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	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;	

						<p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
9 3	Бег 100 метров	Образовательный-тренировочный	<p><i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества, необходимые для</p>	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и</p>	

				выполнения требований комплекса ГТО		технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
9 4	Челночный бег 3x10 м.	Образовательн о- тренировочны й	<p><i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности;</p> <p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании,</p>	

						занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
9 5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, способом «согнув ноги».	Образовательный о-тренировочный	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО	владеть 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; уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	
9 6	Метание спортивного снаряда 500г. (девушки),	Образовательный о-тренировочный	<i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к	

		700 г. (юноши)		<p>качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p>осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
9 7		Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши)	Образовательный тренировочный	<p><i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки. <i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества,</p>

						<p>спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
9 8	Бег 2000 метров (девушки), 3000 м. (юноши)	Образовательный-тренировочный	<p><i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, <i>включать</i> их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества, необходимые для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;</p> <p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности;</p> <p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;</p> <p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	

						оздоровительной деятельностью.
9 9	Оздоровительный бег (д), кроссовый бег (ю).	Образовательный - тренировочный	Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетики. <i>Пробежать</i> установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения	уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	
1 0 0	Оздоровительный бег (д), кроссовый бег (ю)	Образовательный - тренировочный	Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетики.	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов,	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к	

				<p>Пробегать установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения.</p>	<p>их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения; уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
101	<p>Оздоровительный бег (д), кроссовый бег (ю)</p>	<p>Образовательный - тренировочный</p>	<p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетике. Пробегать установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения</p>	<p>уметь самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества,</p>	

						<p>спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>
1 0 2	<p>Оздоровительный бег (д), кроссовый бег (ю)</p>	<p>Образовательный - тренировочный</p>	<p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по легкой атлетике. Пробегать установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения</p>	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	

						оздоровительной деятельностью.
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------

8. Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные упражнения

Виды контрольных испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			

Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища, за 1 мин., из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

9. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по рабочей программе

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;

- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- стандарт среднего общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования по ФГОС (10 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.