

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1  
Маслянинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО  
решением кафедры  
физической культуры и ОБЖ  
протокол № 1 от 27.08.2020 г.  
*Касанов М.В.*

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР (УМР)  
*Хлимов (Степанович) Н.Г.*  
28.08.2020 г. *прислал л 109*  
*от 31.08.2020*

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для среднего общего образования

год реализации: 2 года

Составители:  
МО учителей физической культуры

Маслянино, 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области "физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности " для среднего общего образования разработана на основе:

- **нормативных документов:**
- Закон об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011г. Регистрационный № 19993), с изменениями, внесёнными постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 22637 от 15 декабря 2011г., № 72 от 25 декабря 2013г.; № 31751 от 27 марта 2014г.; № 81 от 24 ноября 2015г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год»; приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; приказ от 8 июня 2015 г. № 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 января 2016 г. № 38 «рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»; приказ № 535 от 08 июня 2017 года «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; приказ № 581 от 20 июня 2017 года «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; приказ № 629 от 05 июля 2017 года «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». Зарегистрирован Минюстом России 17.06.2012, рег. №. 24480.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования". Зарегистрирован Минюстом России 09.02. 2015 года, рег. N 35953.

- - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования". Зарегистрирован Минюстом России 09.02. 2016 года, рег. N 41020.
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2017 № 613 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования". Зарегистрирован Минюстом России 26.07. 2017 года, рег. N 47532.
  - Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 1.
- информационно-методических материалов:**
- 1) А.П.Матвеев, Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 класс: рабочая программа. Москва, «Вентана-Граф» 2017.

Изучение физической культуры на базовом и углубленном уровнях среднего (полного) общего образования обеспечивает достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

**Контроль** осуществляется через следующие виды текущей и промежуточной аттестации:

**1) текущий контроль:**

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## 2) промежуточная аттестация:

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Методы и формы оценки образовательных результатов</b>	<b>Способы выставления оценки</b>
Стартовая (Входная) контрольная работа	Предварительная диагностика знаний, умений и универсальных учебных действий, связанных с предстоящей деятельностью.	В начале учебного года,	Диагностические работы; самоанализ и самооценка; собеседование; отметки.	Результаты фиксируются в классном журнале.
Контрольные нормативы комплекса ГТО.	Подготовка учащихся к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО.	Раз в четверть.	Анализ выполненных нормативов.	Результаты фиксируются в бланке-ведомости.
Итоговая	Комплексная проверка образовательных	В конце учебного	Стандартизированные	Результаты

контрольная работа	результатов, в т.ч. и метапредметных	года	письменные работы	фиксируются в журнале.
--------------------	--------------------------------------	------	-------------------	------------------------

Основными принципами системы оценивания, форм и порядка промежуточной аттестации обучающихся являются:

- Критериальность, основанная на сформулированных в ФГОС ООО требованиях к оценке планируемых результатов. Критерии вырабатываются на уроке учителем совместно с учащимися, ими являются целевые установки: по курсу, разделу, теме, уроку, универсальные учебные действия.

<b>Физическая культура</b>	<b>10класс</b>	<b>11класс</b>
Стартовая (Входная) контрольная работа	1	1
Итоговая контрольная работа за год	1	1
<i>Всего</i>	2	2

- Уровневый характер оценки, заключающийся в разработке средств контроля с учетом базового и повышенного уровней достижения образовательных результатов.
- Суммативность оценки, фиксирующая возможность суммирования результатов.
- Приоритетность самооценки обучающегося, которая должна предшествовать оценке учителя.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя». В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и

личностные смыслы. Непосредственно здесь излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой. Приводятся сведения об адаптации как ведущем механизме в повышении и расширении функциональных возможностей базовых систем организма, правилах использования его фазового характера при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных системах физической культуры. Рассматриваются вопросы оптимизации работоспособности и профилактики раннего старения средствами физической культуры и спорта.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой» и «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО», «Оздоровительно-гигиенические процедуры» и «Туристские походы». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе — оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначенные в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме этого, здесь же представлены комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж). «Спортивно-оздоровительная деятельность», входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры,

культуры, ориентируется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств. Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В содержание раздела «Физическое совершенствование» включается подраздел «Национально-региональные формы занятий физической культурой», который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела — это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр. Помимо подраздела «Национально-региональные формы занятий физической культурой» в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел «Творческая деятельность преподавателя». Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков составляет не больше 5—6 минут, в нее включаются как ранее разученные так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала

продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 минут. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки
- с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости → координации движения → быстроты → силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности) → выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 минут) урока;
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

Предмет преподается на базовом уровне.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в учебном году
10 класс	3	36	108
11 класс	3	34	102
ИТОГО			210 ч.

**В классах, где обучаются дети с задержкой психического развития со статусом ОВЗ, осуществляются специальные образовательные условия .**

#### **Специальные образовательные условия для обучения детей с ЗПР**

- рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала;
- детализация учебного материала и пошаговая тактика при изучении новой темы; большие по объему задания предлагать в виде замедленных частей, контролировать ход работы, над каждой частью внося необходимые коррективы;
- сокращенные задания, направленные на усвоение ключевых понятий;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания, учет работоспособности ребенка, замедленность темпа обучения;
- максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика;
- дополнительные многократные упражнения для закрепления материала;
- планы – алгоритмы и схемы выполнения (наглядные, словесные);
- создание проблемных ситуаций, нетрадиционной формы работы на уроке для профилактики переутомления, преодоления негативизма;
- индивидуальная помощь в случаях затруднения, точность и краткость инструкций по выполнению задания;

- самостоятельная работа, работа в парах с взаимопроверкой и обсуждением выполнения задания;
- благоприятный психологический климат на уроке, опора на эмоциональное восприятие;
- щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка не велики;
- оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических), применение мультисенсорной техники обучения воздействуя в процессе обучения на все каналы восприятия ребенка: слух, зрение, осязание.
- Формирование мотивации к учебной деятельности, применение системы поощрений: проявление поддержки и одобрения, создание ситуации успеха, использование разнообразия приемов включения ребенка в учебную деятельность;

**Специальные условия проведения *текущей, промежуточной и итоговой* (по итогам освоения АОП НОО) *аттестации обучающихся с ЗПР* включают:**

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
- 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
- 2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
- 3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

## ***1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса***

	10 класс	11 класс
<b>Личностные результаты</b>		
<b>В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;</li> <li>– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;</li> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</li> <li>– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;</li> <li>– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;</li> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</li> <li>– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</li> </ul>
<b>В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):</b>		
Базовый уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>– российская гражданская идентичность, патриотизм, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– российская гражданская идентичность, патриотизм, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-</li> </ul>

Ученик научится	<p>культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);</li> <li>– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p>–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.</p>	<p>культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);</li> <li>– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p>–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.</p>
<b>В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:</b>		
<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;</li> <li>– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;</li> <li>– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;</li> <li>– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;</li> <li>– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;</li> <li>– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</li> <li>– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</li> </ul>	<p>поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;</li> <li>– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</li> <li>– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;</li> <li>– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;</li> <li>– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;</li> </ul>
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</li> </ul>
<b>В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:</b>		
<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;</li> <li>– 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;</li> <li>– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</li> <li>– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;</li> <li>– 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;</li> <li>– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</li> <li>– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</li> </ul>
<b>В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:</b>		
<p>Базовый уровень</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</li> </ul>

Ученик научится	– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.	– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
<b>В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; – готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.	– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; – готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
<b>В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.	– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
<b>В сфере освоения адаптированной основной образовательной программы:</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	– владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; – умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; – способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; – способность к осмыслению социального окружения,	– владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; – умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; – способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; – способность к осмыслению социального окружения,

	своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
<b>Метапредметные результаты</b>		
<b>Регулятивные УУД</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно определять цели, составлять планы деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно определять цели, составлять планы деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>
<b>Познавательные УУД</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> <li>– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> <li>– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> <li>– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и</li> </ul>

	<p>отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</li> <li>– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</li> </ul> <p>менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>	<p>отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</li> <li>– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</li> </ul> <p>менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Коммуникативные УУД**

<p>Базовый уровень</p> <p>Ученик научится</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</li> <li>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> <li>– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</li> <li>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> <li>– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы,</li> </ul>
-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.	выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
<b>Предметные результаты</b>		
Базовый уровень  Ученик научится	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>-практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>-проводить мероприятия по профилактике травматизма во</li> </ul>

		<p>время занятий физическими упражнениями;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<p>Повышенный уровень</p> <p>Получит возможность научиться</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>

## *2. Содержание учебного предмета, курса*

<b>Предметное содержание</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
Физическая культура в жизни современного человека	2	
Физическая культура как фактор укрепления здоровья	4	

Организация самостоятельных занятий физической культурой	4	
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	1	
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	2	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	12
Спортивно-оздоровительная деятельность	44	39
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	26	28
Национально-региональные формы занятий физической культурой	10	11
Современные оздоровительные системы		2
Физическая культура и продолжительность жизни человека		1
Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры		2
Оздоровительно-гигиенические процедуры		3
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО		5
<b>Всего: 210 ч.</b>	108 ч.	102 ч.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п.п.	Раздел-тема (количество часов)	Содержание тем	Виды деятельности обучающихся
--------	--------------------------------	----------------	-------------------------------

## 10 класс 108 часов

### Знания о физической культуре (6 ч)

1	<p>Физическая культура в жизни современного человека (2 ч)</p>	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роли значение в укреплении здоровья. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды разновидности, цели и задачи развития</p>	<p>Разъяснять статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни.</p> <p>Определять физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества. Выделять основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p>Характеризовать основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность. Характеризовать основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p>Обосновывать основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p>Раскрывать роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации. Характеризовать структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть. Обосновывать роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами.</p> <p>Выявлять и характеризовать отличительные признаки основных форм организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений)</p>
2	<p>Физическая культура как фактор укрепления здоровья (4 ч)</p>	<p>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</p>	<p>Обосновывать здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p>Раскрывать основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p>Излагать факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> <p>Выявлять и обосновывать факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья.</p> <p>Аргументированно доказывать, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.</p>

		<p>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 физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Характеризовать адаптацию как врожденное свойство человека, обосновывать ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма.</p> <p>Раскрывать фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.</p> <p>Обосновывать принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.</p> <p>Раскрывать понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Раскрыть особенности формирования положительных эмоций средствами физической культуры.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p>Раскрывать причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Характеризовать основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (8 ч)</b>			
3	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой (4 ч)</p>	<p>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</p>	<p>Определять работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.</p> <p>Измерять уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели.</p> <p>Планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.</p> <p>Проводить контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p>

		пробы	<p>Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое при мышечной деятельности.</p> <p>Определять эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы</p>
4	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)	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 одежде и обуви, месту проведения занятий	<p>Выполнять требования безопасности к организации занятий и выбору содержания, и планированию тренировочных заданий.</p> <p>Контролировать режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Выполнять требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации.</p> <p>Выполнять простейшие виды страховки и само страховки во время занятий физической культурой</p>
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 ч)	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении	<p>Определять понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Выполнять правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях</p>
6	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (2 ч)	Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. 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	<p>Характеризовать урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Обосновывать целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение.</p> <p>Раскрывать принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием.</p> <p>Характеризовать основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой.</p> <p>Разрабатывать индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами.</p> <p>Определять суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.</p> <p>Измерять динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, определять режимы физических нагрузок во время их проведения.</p>

			<p>Раскрывать базовые положения принципа цикличности как основу построения целостного тренировочного процесса.</p> <p>Проектировать тренировочный процесс для решения индивидуально значимых задач и потребностей</p>
<b>Физическое совершенствование (94 ч)</b>			
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной девушки) гимнастики</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Проводить сеансы самомассажа лица.</p> <p>Характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями</p>
8	Спортивно-оздоровительная деятельность (44 ч)	<p>Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p>Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.</p> <p>Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p>	<p>Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов.</p> <p>Подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p> <p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть</p> <p>правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p>Проплыть установленные контрольные дистанции.</p> <p>Проходить на лыжах установленные контрольные дистанции</p> <p>Проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения</p>

		Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	
9	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (26 ч)	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки
10	Национально-региональные формы занятий физической культурой (10 ч)	Национальные игры и виды спорта	Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх

№ п.п.	Раздел-тема (количество часов)	Содержание тем	Виды деятельности обучающихся
<b>11 класс 102 часа</b>			
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>			
1	Современные оздоровительные системы (2 ч)	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций	<p>Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки.</p> <p>Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.</p> <p>Обосновывать рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Рассчитывать энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим.</p> <p>Характеризовать правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности.</p>

		человека	<p>Обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p> <p>Характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)	<p>Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.</p> <p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения</p>	<p>Характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения.</p> <p>Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.</p> <p>Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.</p> <p>Объяснять причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (10 ч)</b>			
3	Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры (2 ч)	<p>Правила подготовки к туристскому походу.</p> <p>Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака</p>	<p>Характеризовать правила подготовки туристского снаряжения и его укладки. Выполнять требования безопасности во время передвижения, бивака, после завершения привала. Устанавливать палатку, правильно разводить костер</p>
4	Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч)	<p>Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).</p> <p>Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки</p>	<p>Объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Выполнять комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p>Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа.</p> <p>Демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения.</p> <p>Проводить сеансы самомассажа.</p> <p>Характеризовать правила проведения банных процедур, основные приемы парения.</p> <p>Объяснять оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений.</p> <p>Проводить сеанс релаксации.</p> <p>Объяснять оздоровительные свойства сеансов аутогенной тренировки</p>

			и технику выполнения ее упражнений. Выполнять сеансы аутогенной тренировки
5	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)	<p>Спортивная подготовка как сложно организованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. 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 по выполнению требований комплекса ГТО</p>	<p>Характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов.</p> <p>Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. Характеризовать методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p>Разрабатывать комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p>Давать определение понятия «физическая подготовка» и физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики.</p> <p>Раскрывать основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО.</p> <p>Разрабатывать целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p>Обосновывать содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле.</p> <p>Контролировать динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность.</p> <p>Проектировать индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение</p>
<b>Физическое совершенствование (90 ч)</b>			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)	<p>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.</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять</p>

		Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики	специфику их функциональной направленности. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей. Выполнять комплексы упражнений по мере необходимости
7	Спортивно-оздоровительная деятельность (39 ч)	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 игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)	Подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации. Подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации. Объяснять и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий. Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. Анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения. Преодолевать на лыжах тренировочные дистанции. Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (28 ч)	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	Владеть защитными действиями; техникой захватов и бросков. Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки
9	Национально-региональные формы занятий физической культурой (11 ч)	Национальные игры и виды спорта	Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх

### Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт среднего общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Д	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
1.7	Журнал регистрации инструктажа и инструкции по Т/Б во время занятий ФК.	Д	
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы норм ГТО	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.4	Конь гимнастический	Д	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.8	Перекладина гимнастическая	Д	
4.9	Обручи гимнастические	Г	
4.10	Комплект матов гимнастических	Г	
4.11	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.12	Набор для подвижных игр	К	
4.13	Аптечка медицинская	Д	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.16	Мячи футбольные	Г	
4.17	Мячи баскетбольные	Г	
4.18	Мячи волейбольные	Г	
4.19	Сетка волейбольная	Д	

4.20	Оборудование полосы препятствий	Д	
4.21	Лыжный инвентарь	Г	
4.22	Мяч набивной	Г	
4.23	Мяч малый (теннисный)	Г	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки).
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровое поле для волейбола, футбола	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	
6.4	Полоса препятствий	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Календарные сроки	Тема занятия.	Формы организации учебной деятельности (контроль).	Предметные результаты	Основные виды учебной деятельности	Учебно-методическое и техническое обеспечение (№ из таблицы)
-------	-------------------	---------------	----------------------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------

## 1 четверть 27 часов.

### Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории,
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- российская гражданская идентичность, патриотизм, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

<p>Метапредметные результаты</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> <li>– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</li> <li>– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</li> <li>– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</li> <li>- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно определять цели, составлять планы деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</li> <li>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> </ul>
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.	
<b>Знания о физической культуре (6 ч)</b>						
<b>Физическая культура в жизни современного человека (2 ч)</b>						
1		Т/Б на уроках ФК. Основы законодательства РФ в области ФК Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры	Лекция. Беседа	Ученик научится: понимать статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни. Знать и понимать предназначения комплекса ГТО	Определять физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества. Выделять основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.	1.7 5.1
2		Входная контрольная работа.	Стартовый контроль	Ученик научится: выполнять контрольную работу на базовом и повышенном уровне. Ученик получит возможность научиться: выполнять контрольную работу на высоком уровне		Раскрывать роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации.
<b>Физическая культура как фактор укрепления здоровья (4 ч)</b>						
3		Здоровье как главная человеческая ценность	Лекция. Беседа	Ученик научится: обосновывать здоровье как ведущую ценность человека.	Раскрывать основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность. Излагать факты, раскрывающие историческую связь физической	1.4 5.1
4		Адаптация как фактор расширения и повышения	Лекция. Беседа	Ученик получит возможность научиться: обосновывать принципы		1.4 5.1

		функциональных возможностей		спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.	культуры с укреплением здоровья. Выявлять и обосновывать факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья. Характеризовать адаптацию как врожденное свойство человека, обосновывать ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма. Раскрывать понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой. Определять понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом.	
5		Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления	Лекция. Беседа	Ученик научится: раскрывать фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.		1.4 5.1
6		Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий ФКиС	Лекция. Беседа	Ученик научится: аргументированно доказывать, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.		1.4 5.1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (14 часов)</b>						
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>						
7		Низкий старт. Бег 30-60-100 м..	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик научится: пробегать короткую дистанцию, демонстрировать технику низкого старта.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	6.1 6.2
8		Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1500м	Практика в выполнении упражнений одиночно и в парах.	Ученик научится: демонстрировать технику прыжка с места.		6.1

9		Бег на местности в медленном темпе до 15мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять бег в медленном темпе в течении 15 мин.; Ученик получит возможность научиться: проявлять выносливость при выполнении бега.	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1
10		Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Ученик получит возможность научиться: проявлять выносливость, координацию движений.		6.1
11		Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча.	Работа в парах. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	6.1 4.22
12		Бросковые шаги. Метание малого мяча на дальность.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять бросковые шаги; выполнять метание малого мяча на дальность.		6.1 4.23

13		Метание малого мяча на дальность с разбега.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	6.1 4.23
14		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание на максимальный результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5.1 4.10 4.20
15	6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	Практика в выполнении упражнений. Индивидуальная работа.	Ученик научится: выполнять прыжковые упражнения; Ученик получит возможность научиться: проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	6.1 6.4		
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Ученик получит возможность научиться: выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	6.1 6.4		
<b>Футбол (4 часа)</b>						
17		Ведение футбольного мяча. Обводка.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения с футбольным мячом.	Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.	4.16 6.2
18		Жонглирование футбольного мяча.	Практика в выполнении	Ученик научится: выполнять упражнения с		4.16 6.2

			упражнений.	футбольным мячом.		
19		Удары по воротам с различных позиций.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения с футбольным мячом.		4.16 6.2
20		Двухсторонняя игра в футбол. Судейство.	Соревновательная практика.	Ученик научится: играть в игру по правилам.		4.16 6.2
<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой (5 ч)</b>						
21		Беговые упражнения. Лапта.	Работа в команде.	Ученик научится: играть в игру по официальным правилам.	Принимать активное участие в соревнованиях, праздниках, играх.	4.23 6.2
22		Беговые упражнения. Лапта.	Работа в команде.	Ученик научится: играть в игру по официальным правилам.		4.23 6.2
23		Беговые упражнения. Лапта.	Работа в команде.	Ученик научится: играть в игру по официальным правилам.		4.23 6.2
24		Беговые упражнения. Лапта.	Работа в команде.	Ученик научится: играть в игру по официальным правилам.		4.23 6.2
25		Беговые упражнения. Лапта.	Работа в команде.	Ученик научится: играть в игру по официальным правилам.		4.23 6.2
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>						
<b>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (2 ч)</b>						
26		Особенности разработки планов занятий оздоровительной ФК	Самостоятельная работа	Ученик научится: характеризовать основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой.	Раскрывать базовые положения принципа цикличности как основу построения целостного тренировочного процесса. Проектировать тренировочный процесс для решения индивидуально значимых задач и потребностей	5.1
27		Системная организация тренировочного	Самостоятельная работа	Ученик получит возможность научиться: определять суммарную		5.1

		процесса		нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.		
--	--	----------	--	-------------------------------------------------------------------	--	--

**2 четверть 21 час.**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории,
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в

информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели, составлять планы деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Коммуникативные:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 ч)**

28	Первая помощь на	Изучение.	Ученик научится:	Определять понятие «травмы» и	4.13
----	------------------	-----------	------------------	-------------------------------	------

		уроках ФК.	Практикум.	выполнять правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях	раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом.	5.1
<b>Организация самостоятельных занятий физической культурой (2 ч)</b>						
29		Работоспособность человека и ее фазовый характер	Лекция. Беседа	Ученик научится: планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения	Определять работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.	1.4
30		Контроль функционального состояния организма	Лекция. Беседа			5.1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (13 часов)</b>						
<b>Лыжная подготовка (13 часов)</b>						
31		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Лекция. Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, применять мази для лыж.	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1.7
32		Построение на лыжах. Повороты в движении со спуска и на равнине.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять повороты переступанием в движении.		4.21
33		Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 20 мин.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		6.5
34		Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять технику подъёма «елочкой», выполнять ОРУ на лыжах.		4.21
35		Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать технику одновременного		6.5

				двухшажного хода.		
36		Эстафеты с передачей палок	Эстафеты.	Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
37		Контроль техники подъема «елочкой».	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать технику подъема «елочкой».		4.21 6.5
38		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Ученик получит возможность научиться: проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		4.21 6.5
39		Подвижные игры на лыжах «Чемпион», «Охотники»	Командная учебная игра.	Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		4.12 4.21 6.5
40		Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 2000м	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2000м. с максимальной скоростью.		4.21 6.5
41		Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.		4.21 6.5
42		Подвижные игры на лыжах «Кто дальше»,	Практика в выполнении	Ученик научится: выполнять передвижения		4.12 4.21

		«Не задень».	упражнений. Индивидуальная учебная игра.	на лыжах в условиях игровой деятельности.		6.5
43		Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: осваивать и выполнять технику поворота упором. Ученик научится: выполнять общеразвивающие упражнения на лыжах.		4.21 6.5
<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой (5 ч)</b>						
44		Контроль - лыжные гонки 2500 м. с максимальной скоростью.	Контроль.	Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижение на лыжах на дистанции 2500 м.; Ученик научится: проявлять скоростные и координационные способности в контрольном упражнении.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	4.21 6.5
45		Прохождение дистанции 3000 м. без учёта времени	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: демонстрировать технику одновременного двухшажного хода		4.21 6.5
46		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик научится: выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.		4.21 6.5
47		Игры и эстафеты на лыжах.	Командная игра. Эстафета.	Ученик научится: выполнять передвижения		4.21 6.5

				на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
48		Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять строевые упражнения на лыжах.	4.21 6.5

**3 четверть 33 час.**

**Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- российская гражданская идентичность, патриотизм, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные  
результаты:**

**Познавательные:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели, составлять планы деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Коммуникативные:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

				- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.		
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</b>						
<b>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)</b>						
49		Техника Т/Б на уроках ФК.	Лекция. Беседа	Ученик научится: выполнять требования безопасности к организации занятий и выбору содержания, и планированию тренировочных заданий.	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом	1.7 5.1
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (13 ч)</b>						
50		Строевой шаг.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки	1.7 5.1
51		Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: знать и выполнять комплексы		5.1
52		Перестроения в колонне и шеренге.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.		5.1
53		Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.		5.1 4.9 4.12
54		Комплекс общеразвивающих упражнений со	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять ОРУ со скакалкой.		5.1 4.10

		скакалкой.				
55		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки	5.1 4.10
56		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.		5.1 4.10
57		Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести.		5.1 4.10
58		Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести.		5.1 4.10
59		Тесты на гибкость.	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать гибкость в контрольном упражнении.		5.1 4.10
60		Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
61		Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
62		Тесты на прыгучесть.	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать развитие прыгучести в		5.1 4.10

				контрольном упражнении.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)</b>						
<b>Плавание (2 ч)</b>						
63		Техника плавания кролем на груди, спине, брасом, дельфином.	Лекция. Устный опрос.	Ученик научится: демонстрировать имитацию указанных стилей плавания.	Описывают технику стилей плавания и рассказывают правила соревнований.	5.1
64		Правила соревнований по плаванию. Соревновательные дисциплины.	Лекция. Устный опрос.	Ученик научится: рассказывать правила соревнований в индивидуальных дисциплинах и эстафетах.		5.1
<b>Волейбол (6 ч)</b>						
65		Правила и организация игры волейбол. Стойки и подачи мяча.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять стойку и держание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	4.18 5.1
66		Передача мяча в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять передачи мяча партнеру в движении.		4.18 4.19 5.1
67		Контроль техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		4.18 4.19 5.1
68		Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Учебная игра.	Ученик научится: участвовать в подвижной игре и эстафете.		4.18 4.19 5.1
69		Отработка прямого нападающего удара.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: выполнять технику прямого нападающего удара.		4.18 4.19 5.1
70		Учебная игра «Волейбол». Судейство.	Учебная игра.	Ученик научится: применять освоенные технические элементы в		4.18 4.19 5.1

				игре.		
<b>Баскетбол (5 ч)</b>						
71		Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик научится: выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5.1 4.17
72		Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Практика в выполнении упражнений. Работа в парах.	Ученик научится: выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		5.1 4.17
73		Броски мяча в кольцо с места из разных точек.	Индивидуальная работа.	Ученик научится: выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.		5.1 4.17
74		Эстафеты с ведением мяча.	Эстафеты.	Ученик научится: выполнять эстафетные задания. Соблюдать правила.		5.1 4.17
75		Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	Командная игра	Ученик научится: соблюдать правила.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (4 ч)</b>						
76		Перекаты. Кувырки. Стойки. Мост.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять перекаты и кувырки, стойки и мост соблюдая правильную технику.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5.1 4.10
77		Техника прыжка согнув ноги через опору (козел в ширину).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять технику прыжка ноги врозь через опору		5.1 4.10 4.24 4.25
78		Техника прыжка ноги врозь через опору (конь в длину).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять технику прыжка согнув ноги через		5.1 4.10 4.24

				опору		4.25
79		Комбинация на гимнастическом бревне.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	Описывают технику упражнений. Составляют комбинации на бревне из числа разученных упражнений.	5.1 4.10

**Организация самостоятельных занятий физической культурой (2 ч)**

80		Расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье	Лекция. Устный опрос.	Ученик получит возможность научиться: делать расчёты на основе полученных данных.	Определять индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности. Определять эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы	1.7 5.1
81		Расчеты показателей теста Купера, ортостатической пробы.	Лекция. Устный опрос.	Ученик получит возможность научиться: делать расчёты на основе полученных данных.		1.7 5.1

**4 четверть 27 час.**

**Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- российская гражданская идентичность, патриотизм, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного

природопользования;

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели, составлять планы деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Коммуникативные:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия,

	<p>а не личных симпатий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> <li>– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)**

82	Составление комплексов ОРУ при нарушении осанки.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: составлять комплексы ОРУ	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Проводить сеансы самомассажа лица.</p>	5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
83	Проведение комплексов ОРУ при нарушении осанки.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик получит возможность научиться: проводить комплексы ОРУ		5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
84	Составление комплексов ОРУ при нарушении зрения.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: составлять комплексы ОРУ		5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
85	Проведение комплексов ОРУ при нарушении зрения.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик получит возможность научиться: проводить комплексы ОРУ		5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
86	Составление комплексов ОРУ для регулирования массы тела.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: составлять комплексы ОРУ		5.1 6.2 6.3 4.9

						4.10
87		Проведение комплексов ОРУ для регулирования массы тела.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик получит возможность научиться: проводить комплексы ОРУ	<p>Характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями</p>	5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
88		Составление комплексов антистрессовой гимнастики.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: оставлять комплексы антистрессовой гимнастики.		5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
89		Проведение комплексов антистрессовой гимнастики.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик получит возможность научиться: проводить комплексы антистрессовой гимнастики.		5.1 6.2 6.3 4.9 4.10
90		Составление комплексов производственной гимнастики.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: составлять комплексы производственной гимнастики.		5.1 6.2
91		Проведение комплексов производственной гимнастики.	Индивидуальная и групповая работа	Ученик получит возможность научиться: проводить комплексы производственной гимнастики.		5.1 6.2
92		Лечебный массаж.		Ученик научится: приемам массажа.		6.2
93		Лечебный самомассаж.	Индивидуальная работа	Ученик научится: приемам самомассажа.		6.2
94		Комплексы атлетической гимнастики	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: составлять и проводить комплексы атлетической гимнастики		5.1 6.2 6.3 4.9 4.10

95		Комплексы аэробной гимнастики	Индивидуальная и групповая работа	Ученик научится: составлять и проводить комплексы аэробной гимнастики		5.1 6.2 6.3
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (13 ч)</b>						
96		Упражнения для развития скоростных качеств	Практика в выполнении упражнений.	Ученик получит возможность научиться: выполнять бег с максимальной скоростью	Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки	6.1
97		Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: знать и выполнять комплексы		5.1
98		Упражнения для развития выносливости	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять длительный бег с низкой интенсивностью		6.1
99		Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.		5.1 4.9 4.12
100		Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять ОРУ со скакалкой.		5.1 4.10
101		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.		5.1 4.10
102		Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.		5.1 4.10
103		Комплекс упражнений	Практика в	Ученик научится:		5.1

		для развития прыгучести.	выполнении упражнений.	выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести.		4.10
104		Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести.		5.1 4.10
105		Тесты на гибкость.	Контроль.	Ученик научится: демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.		5.1 4.10
106		Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения для развития координационных способностей.	Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки	5.1 6.4
107		Упражнения для развития координации движений.	Практика в выполнении упражнений.	Ученик научится: выполнять упражнения для развития координационных способностей.		5.1 6.4
108		Итоговая контрольная работа	Промежуточный контроль	Ученик научится: выполнять контрольную работу на базовом и повышенном уровне. Ученик получит возможность научиться: выполнять контрольную работу на высоком уровне.		5.1 4.10