

Планируемые предметные результаты изучения предмета

Планируемые результаты освоения учебного курса по предмету «Физическая культура» среднего общего образования (базовый уровень)

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ✓ 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 обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - ✓ 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;
 - ✓ 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;
 - ✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- ✓ российская идентичность, 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;
- ✓ 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);
- ✓ формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- ✓ воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- ✓ 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;
- ✓ 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;

- ✓ 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;

- ✓ интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- ✓ 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;

- ✓ приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- ✓ готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- ✓ 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;

- ✓ принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- ✓ 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;

- ✓ 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);

- ✓ развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- ✓ 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;

- ✓ 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 отношение 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;

- ✓ эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ✓ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- ✓ положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- ✓ 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.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- ✓ физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ самостоятельно определять цели, 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.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ 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.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования

Предметные результаты освоения ООП СОО устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях. Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень»

Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- ✓ понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- ✓ умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- ✓ осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Основы знаний	Домашнее задание
------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

Физическая культура и основы здорового образа жизни				
1	Вводный инструктаж по охране труда учащихся на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Тестирование двигательной подготовки. Определение развития силы, выносливости, быстроты. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Порядок составления комплекса утренней гимнастики Двигательный режим. Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Питание и питьевой режим Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Основные формы занятий физической культурой Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ Оздоровительные системы физического воспитания.	Комплекс утренней гимнастики
2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции. Высокий старт 100 м.	1		Упражнения на снятие усталости
3	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции. Высокий старт бег 200 м	2		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
4				Равномерный бег, ускорения
5	Высокий старт бег 400 м. Игра «Волейбол»	1		Специальные дыхательные упражнения
6	Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на средние дистанции. Высокий старт 600 м. Игра «Футбол»	1		Броски легких предметов на дальность и цель
7	Высокий старт 600 м. Игра «Футбол»	1		Прыжки со скакалкой
8	Равномерный бег 15 мин. Игра «Волейбол»	1		Броски легких предметов на дальность и цель
9	Высокий старт 60 м	1		Равномерный бег, ускорения
10	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол». Подготовка к ГТО	1		Ловля и передача мяча на месте
11	Метание гранаты. Игра «Баскетбол»	1		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
12	Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м (Д); 3000 м (Ю). Подготовка к ГТО	1		
Баскетбол				
13	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий спортивными играми. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1	Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений? Предстартовое состояние, «второе дыхание» Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
14	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Комплекс упражнений на профилактику

			Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Что лежит в основе отказа от вредных привычек Поведение в экстремальных ситуациях	близорукости
15	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитник	1		Комплекс упражнений на развитие координации
16	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		Упражнения на развитие реакции
17	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Упражнения на развитие быстроты
18	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		Упражнения на развитие ловкости
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
20	Учебная игра в баскетбол	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Волейбол				
21	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Современные системы физических упражнений Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека Звезды советского и российского спорта Особенности проведения закаляющих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	Прыжки на одной, двух ногах, многоскоки
22	Прием мяча отраженного от сетки	1		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
23	Варианты техники приема и передач мяча	1		Комплекс упражнений на развитие координации
24	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку	1		Упражнения на развитие реакции
Оздоровительные системы физического воспитания				
25	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий гимнастикой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему Двигательный режим Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения.	Комплекс утренней гимнастики
26	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
27	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); под углом (д)	1		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
28	Лазанье по канату на скорость	1		Комплекс упражнений на профилактику близорукости
29	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений,	1		Комплекс упражнений на развитие гибкости

	выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		Дневник самоконтроля Основные формы занятий физической культурой	
30	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	1	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	Приседания на одной ноге
31	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики (д)	1	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
32	Аэробика: Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	1	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	Акробатические упражнения
33	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и само-обороны из атлетических единоборств. Страховка (ю)	1	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?	Комплекс упражнений на развитие силы
34	Лазанье по канату	1	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	Комплекс упражнений на развитие гибкости
35	Упражнения на перекладине	1	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	Комплекс упражнений на развитие координации
36	Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега (ю) Равновесие на одной – выпад вперед – кувырок вперед (д)	1	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	Приседания на одной ноге
37	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости	1	Виды спорта обеспечивающие наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
38	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (д)	1	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
39	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка (ю)	1	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	Акробатические упражнения
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	1	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	Комплекс упражнений на развитие силы
41	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя (д)	1	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	Упражнения на развитие реакции

42	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка(ю)	1		Прыжки со скакалкой
43	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
44	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1		Комплекс упражнений на развитие гибкости
45	Комбинация из ранее изученных элементов	1		Упражнения на снятие усталости
46	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка (ю)	1		Акробатические упражнения
47	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (д)	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
48	Комбинация из ранее изученных элементов	1		Упражнения на снятие усталости
Прикладная физическая подготовка				
Лыжная подготовка				
49	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий лыжной подготовкой	2	Техника безопасности во время занятий физической культурой Звезды советского и российского спорта Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Приглашение в Олимпийский мир Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты Порядок составления комплекса утренней гимнастики Воздействие физкультурминуток на сердечно-сосудистую систему Двигательный режим Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС Питание и питьевой режим Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	Комплекс утренней гимнастики
50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход			Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
51	Попеременный двухшажный ход Подъем в гору скользящим шагом	2		Специальные дыхательные упражнения
52				Скользкий шаг без палок и с палками
53	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)	2		Подъемы и спуски с небольших склонов
54	Одновременный одношажный ход (стартовый разгон)			Комплекс упражнений на развитие выносливости
55	Развитие скоростных качеств при прохождении дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2		Упражнения на снятие усталости

56	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием и упором. Полосы препятствий		Основные формы занятий физической культурой Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений ? Предстартовое состояние, «второе дыхание» Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия Профилактика вредных привычек Поведение в экстремальных ситуациях Современные системы физических упражнений Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека Звезды советского и российского спорта Особенности проведения закаляющих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время Приглашение в Олимпийский мир Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода Различные техники плавания	Прыжки со скакалкой
57	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	2		Передвижение на лыжах до 5 км
58	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования			Комплекс упражнений на развитие силы
59	Развитие скоростных качеств при прохождении дистанции 2 км. Подготовка к ГТО	2		Комплекс упражнений на развитие выносливости
60	Одновременный одношажный ход			Передвижение на лыжах до 5 км
61	Подъём в гору попеременным двухшажным ходом	2		Скользкий шаг без палок и с палками
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение «плугом»			Подъемы и спуски с небольших склонов
63	Торможение и поворот «упором»	2		Передвижение на лыжах до 5 км
64	Развитие физического качества – выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат. Подготовка к ГТО			Комплекс упражнений на развитие выносливости
65	Торможение и поворот «плугом» и «упором»	2		Упражнения на снятие усталости
66	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км на результат. Подготовка к ГТО			Приседания на одной ноге
67	Коньковый ход	2		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
68	Переход с одновременных ходов на попеременные			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
69	Подъем в гору скользящим шагом	2		Скользкий шаг без палок и с палками
70	Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий			Подъемы и спуски с небольших склонов
71	Коньковый ход. Повороты переступанием в движении	2		Передвижение на лыжах до 5 км
72	Преодоление контруклонов			Комплекс упражнений на развитие силы
73	Переход с одновременных ходов на попеременные	2		Комплекс упражнений на развитие выносливости
74				Специальные

	Преодоление подъемов и препятствий			дыхательные упражнения
75	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Подготовка к ГТО	2		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
76	Преодоление подъемов и препятствий			Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
77	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	2		Прыжки со скакалкой
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий			Комплекс упражнений на коррекцию осанки
79 80	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	2		Коррекция осанки, дыхательные упражнения
Спортивно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона				
Гандбол				
81	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий гандболом. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты Порядок составления комплекса утренней гимнастики Воздействие физкультурминуток на сердечно сосудистую систему Двигательный режим Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС Питание и питьевой режим	Комплекс утренней гимнастики
82	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
83	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Комплекс упражнений на профилактику близорукости
85	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника Учебная игра в гандбол	1		Упражнения на снятие усталости
86	Учебная игра в гандбол	1		Равномерный бег, ускорения
87	Игра в гандбол по правилам	1		Прыжки со скакалкой
Волейбол				
88	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий волейболом. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Самоконтроль с применением функцио-нальной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля Основные формы занятий физической культурой Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
89	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		Комплекс упражнений на профилактику

			Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений? Предстартовое состояние, «второе дыхание»	плоскостопия
90	Варианты техники приема и передач мяча	1		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
91	Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач	1		Броски легких предметов на дальность и цель
92	Варианты нападающего удара через сетку	1		Ловля и передача мяча на месте
93	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
94	Учебная игра в волейбол	1		Упражнения на развитие реакции
Легкоатлетические упражнения				
95	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий легкой атлетикой. Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции	1	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний- упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i> Что лежит в основе отказа от вредных привычек Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i> Современные системы физических упражнений Звезды советского и российского спорта Формы организации занятий физической культурой. Особенности проведения закаляющих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i> Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Тестирование. Мониторинг	Упражнения на развитие быстроты
96	Подготовка к соревновательной деятельности; прыжки в высоту с разбега	1		Упражнения на развитие ловкости
97	Прыжки в высоту с разбега	1		Упражнения на снятие усталости
98	Оздоровительные ходьба и бег: бег 100 м, ходьба 100 м	1		Броски легких предметов на дальность и цель
99	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м. Полоса препятствий	1		Прыжки со скакалкой
100	Метание гранаты на дальность	1		Равномерный бег, ускорения
101	Подготовка к соревновательной деятельности; прыжки в длину с разбега. Подготовка к ГТО	1		Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
102	Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на средние дистанции. Бег 600 м. Подготовка к ГТО	1		Специальные дыхательные упражнения
103	Развитие выносливости. Бег 2000 м (ю); 1500м (д). Подготовка к ГТО	1		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
104	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение	1		

	различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре			
105	Обобщающий урок по теме «Спортивно- оздоровительная деятельность»	1		Подведение итогов года. Домашнее задание на лето

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Телегина Лариса Николаевна

Действителен с 18.04.2021 по 18.04.2022