

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

Принято
на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор
Вяземская Е.К.
Приказ от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
на 2023-2024 учебный год

Класс: 10-11

Уровень образования: основное общее образование

Уровень освоения программы: базовый уровень

Преподаватель: Серговицкий С.В.

Москва, 2023 г.

1. Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в полном соответствии с:
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732; с изменениями и дополнениями);
- федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом № 371 Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.23;
- рабочей программой по физической культуре среднего общего образования, Москва, 2022 г.,
- программой СОО ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»;
- программой В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 классы. М.: - Просвещение.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10— 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни,

дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется по трем направлениям.

1.Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3.Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов

общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в старшей общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В соответствии с учебным планом на изучение учебного предмета «физическая культура» в 10-11 классах отводится по 68 часов в год.

2. Содержание учебного курса по физической культуре

Раздел 1

10 класс

1. Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление.

Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической

культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

11 класс

1. Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека.

Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий

оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.

Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Раздел 2

10 класс

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

11 класс

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Раздел 3-9

10-11 класс

3. Баскетбол

1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

2. Совершенствование ловли и передачи мяча

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

3. Совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

4. Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

5. Совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

6. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

7. Совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам

4. Гандбол.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

2. Совершенствование ловли и передачи мяча.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

3. Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

4. Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

5. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

6. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

7. Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.

5. Волейбол.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

2. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Варианты техники приёма и передачи мяча.

3. Совершенствование техники подачи мяча.

Варианты подачи мяча.

4. Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

5. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

6. Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.

7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

6. Футбол.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

3. Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

4. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

5. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).

6. Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

8. Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

9. Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.

10. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

11. Углубление знаний о спортивных играх.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы,

воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

12. Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

13. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

1. Совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

2. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

3. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

4. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.

5. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

6. Развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

7. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

8. Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

9. Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

10. Знания.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

11. Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

12. Овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

8. Легкая атлетика.

1. Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег.

2. Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м.

3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. Метание гранаты

весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель с расстояния 12—15 м, по движущейся цели с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

6. Развитие выносливости.

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

7. Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

8. Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

9. Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

10. Знания.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

11. Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

12. Совершенствование организаторских умений.

Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

9. Элементы единоборств.

1. Овладение техникой приёмов.

Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

2. Развитие координационных способностей.

Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.

3. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

4. Знания.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

5. Самостоятельные занятия.

Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

6. Освоение организаторских умений.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, единоборства) отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, единоборства) отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности;

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

4. Тематическое планирование. 10-11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре и спорте	2
2	Способы самостоятельной двигательной активности	2
3	Баскетбол	10
4	Гандбол	10
5	Волейбол	10
6	Футбол	10
7	Гимнастика	8
8	Лёгкая атлетика	10
9	Единоборства	6
	Итого	68

№ п/ п	Вид программного материала	Количес тво часов	Электронные образовательны е ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	<p>Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p> <p>Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия</p>

			https://www.info-sport.ru Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5
	<p>Физическая культура как социальное явление</p> <p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно ориентированной физической культуры;</p>		

<p>история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16— 17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета).</p> <p>Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>— обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе;</p>		

— принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.

Коллективная дискуссия (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета).

Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:

— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:

1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.

2) Роль и значение профессионально- ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.

3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;

— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.

Беседа с учителем (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников).

Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»:

— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;

— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества;

— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его

базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;

— обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека;

— знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.

Тематическое занятие (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета).

Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:

— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;

— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;

— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;

— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека		
--	--	--

Здоровье как базовая ценность человека и		
--	--	--

	<p>общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Проектная деятельность исследовательского характера (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления).</p> <p>Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — распределяются по группам и определяются с темой проекта: 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье; — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; — распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе; — организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. <p>Круглый стол (рефераты и фиксированные выступления с использованием</p>			

материала учебника и Интернета, видеоматериалов).

Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:

— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах;

— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:

1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.

2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.

3) Шейпинг: история и целевое предназначение.

4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.

5) Стретчинг: история и целевое предназначение;

— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов

2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	2	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru
---	--	---	---

		<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru Спортивная Россия https://www.info.sport.ru Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5 Спорт, физическая культура https://sportyfi.ru</p>
	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</p>	
	<p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации</p>	

<p>образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок</p>		
<p>Характеристика деятельности обучающихся</p>		
<p>Тематическое занятие (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления).</p> <p>Тема «Основы организации образа жизни современного человека»: — знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры</p>		

из своего образа жизни;

— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;

— знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.

Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта).

Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:

— определяют цель проекта и формулируют его результат;

— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;

— осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности;

— разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;

— организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.

Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета).

Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»:

— обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и

спортом;

— знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.

Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования).

Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»:

— обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;

— анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения;

— обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;

— делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования).

Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»:

— знакомятся с субъективными показателями текущего состояния

организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);

— проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;

— анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;

— знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);

— обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.

Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников).

Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»:

— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;

— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;

— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;

— обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;

— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.

Мини-исследование (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов

исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования).

Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»:

— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;

— обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);

— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов

		10	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru Всероссийский физкультурно-
3	Баскетбол		

			<p>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru Спортивная Россия https://www.info-sport.ru Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5 Спорт, физическая культура https://sportyfi.ru <u>ц</u></p>
	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют</p>			

ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование ловли и передачи мяча

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча;

оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование тактики игры

	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>			
4	Гандбол	10	<p>Библиотека МЭШ</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p> <p>Всероссийская олимпиада</p>

		<p>ШКОЛЬНИКОВ https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада ШКОЛЬНИКОВ https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p>
--	--	--

			https://sportyfi.ru
	<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Совершенствование ловли и передачи мяча</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			

Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p>Совершенствование техники бросков мяча Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>		
---	--	--

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p>Совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)</p>		
---	--	--

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>		
--	--	--

	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности			
	Освоение тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и			

управляют своими эмоциями.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

	5 Волейбол	10	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru Спортивная
--	-------------------	-----------	--

			<p>Россия</p> <p>https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p>https://sportyfi.ru</p>
	<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</p> <p>Варианты техники приёма и передачи мяча</p>		

Характеристика видов деятельности обучающихся		
Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности		
	Совершенствование техники подачи мяча Варианты подачи мяча	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности		
	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности		
	Совершенствование техники защитных действий Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	

Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>		
	<p>Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>		
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p>		

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

6	Футбол	10	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru Спортивная Россия https://www.info-sport.ru Спорт в школе
---	--------	----	---

			и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5 Спорт, физическая культура https://sportyfi.ru <u>ц</u>
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности			
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и			

остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

Характеристика видов деятельности обучающихся

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и игрока с

	мячом (выбивание, отбор, перехват)		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>			
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических</p>			

способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)

Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

Характеристика видов деятельности обучающихся

Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие выносливости

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Характеристика видов деятельности обучающихся

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Характеристика видов деятельности обучающихся

Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Углубление знаний о спортивных играх

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и

	<p>командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры</p>			
	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за</p>			

физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Характеристика видов деятельности обучающихся

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр

7 Гимнастика с элементами акробатики

8

Библиотека
МЭШ
<https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
Всероссийская олимпиада школьников
<https://vos.olimpiada.ru>
Московская олимпиада школьников
<https://mos.olimpiada.ru>
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

			<p>«Готов к труду и обороне»</p> <p>https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия</p> <p>https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Спорт, физическая культура</p> <p>https://sportyfi.ru</p>
	<p>Совершенствование строевых упражнений</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Чётко выполняют строевые упражнения</p>			
	<p>Совершенствование общеразвивающих</p>		

<p>упражнений без предметов</p> <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений</p>		
<p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Юноши Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами</p> <p>Девушки: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p>		
<p>Совершенствование висов и упоров</p> <p>Юноши:</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.</p> <p>Девушки: вис углом.</p>		

Характеристика видов деятельности обучающихся

Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Юноши: Прыжок ноги врозь.

Девушки: Прыжок с разбега.

Характеристика видов деятельности обучающихся

Описывают технику упражнений.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чье-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чье-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.

Комбинации из ранее освоенных элементов

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

Характеристика видов деятельности обучающихся

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений

Развитие координационных способностей

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с

	<p>различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>			
	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Юноши: Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p>Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов с предметами, в парах</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>			
	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>		

	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей			
	<p>Развитие гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Используют данные упражнения для развития гибкости			
	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>			
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>		

	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий			
	Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований			
8	Лёгкая атлетика	10	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/catalogue Всероссийская олимпиада школьников https://vos.olimpiada.ru Московская

		<p>олимпиада школьников https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия https://www.info-sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей https://urok.1sept.ru/sport/topics?class=5</p> <p>Легкая атлетика https://rusatletik.ru</p>
	<p>Совершенствование техники спринтерского бега</p>	

	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Совершенствование техники длительного бега</p> <p>Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p> <p>Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			

	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. 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</p>			
	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>			
	<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p> <p>Юноши: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное</p>		

<p>расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p>Девушки: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>		
<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,</p>		

выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Развитие выносливости		
------------------------------	--	--

Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка		
--	--	--

Девушки: Длительный бег до 20 мин		
-----------------------------------	--	--

Характеристика видов деятельности обучающихся

Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей		
--	--	--

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		
---	--	--

Характеристика видов деятельности обучающихся

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных способностей		
---	--	--

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		
--	--	--

Характеристика видов деятельности обучающихся		
Используют данные упражнения для развития скоростных способностей		
<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Используют данные упражнения для развития координационных способностей		
<p>Знания</p> <p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p>		
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления		

здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>		
	<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками</p>	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>		
9	Единоборства	6 Библиотека МЭШ

		<p>https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p> <p>Всероссийская олимпиада школьников</p> <p>https://vos.olimpiada.ru</p> <p>Московская олимпиада школьников</p> <p>https://mos.olimpiada.ru</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>https://www.gto.ru</p> <p>Спортивная Россия</p> <p>https://www.info.sport.ru</p> <p>Спорт в школе и здоровье детей</p> <p>https://urok.1sept.ru/sport/topics?</p>
--	--	--

			class=5 Спорт, физическая культура https://sportyfi.ru u
	Освоение техники владения приёмами Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p>			
	Развитие координационных способностей Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д		
Характеристика видов деятельности обучающихся			
Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей			
	Развитие силовых способностей и силовой		

	<p>ВЫНОСЛИВОС ТИ</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>			
	<p>Знания</p> <p>Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах.</p> <p>Осваивают правила первой помощи при травмах</p>			
	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами</p>		
<p>Характеристика видов деятельности обучающихся</p>			
<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>			

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
	Овладение организаторскими способностями Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	
Характеристика видов деятельности обучающихся		
Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала		
	Итого	68

Рабочая программа составлена с учетом программы воспитания ЧУ ОО «Петровская школа»:

№	Организация/консультации/участие в мероприятии
	Включение элементов воспитательной работы в урочную деятельность
1	Городские проекты: «Субботы Московского школьника»
2	Мероприятия: Профилактика травматизма, Здоровый образ жизни
3	Спортивные старты, эстафеты, акции
4	Проект «Здоровый урок физической культуры»
5	ГТО
6	Интерактивные викторины, квизы и т.п.
7	Проект «Больше, чем урок!»
8	Мероприятия: История развития спорта

