

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

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

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству;

достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

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

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Планируемые метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Тематическое планирование

10 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной
					ой

					деятельности
Физическая культура и здоровый образ жизни.	8 часов	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
		2. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству). Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу.
		3. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов, готовят доклады.	
		4. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры.	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации».	
		5. Формирование здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека, творческой активностью и долголетием.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
		6. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее представления).	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономичес
		7. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	Характеризуют основные оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (закаливание, массаж, аутотренинг и т.д.).	
		8. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1	Характеризуют основные приемы самомассажа.	

					ких отношений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	17 часов	1.Атлетическая гимнастика	14	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
		2. Современные фитнес программы.	2	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.	
		3.Оздоровительная ходьба и бег	1	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	
Физическое совершенствование.	77 часов			Описывают и анализируют технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты ГТО.	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.
Легкая атлетика.	31 час	1. Бег и беговые упражнения.	11		
		2. Прыжковые упражнения.	9		
		3. Метания.	7		
		4. Тестирование.	4		
Гимнастика с элементами акробатики.	16 часов	1. Организующие команды и приемы.	1	Четко выполняют строевые упражнения.	Личностные результаты в сфере физического, психологического,
		2. Акробатические упражнения и комбинации.	14	Описывают и анализируют технику выполнения акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	

				упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	социального и академического благополучия обучающихся.
		3. Тестирование.	1	Выполняют контрольные упражнения и тесты ГТО.	
Спортивные игры.	18 часов	1. Баскетбол.	6	Составляют комбинации из освоенных элементов техники игры в настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол, со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.
		2. Волейбол.	6		
		3. Футбол.	6		
Прикладная физическая подготовка.	16 часов	1. Кроссовая подготовка.	16	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.	Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.
Спортивные	6	1.Элементы единоборств.	6	Описывают технику выполнения	Личностные

единоборства.	часов			<p>приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.</p>
---------------	-------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Итого: 102 часа.

Тематическое планирование

11 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура и здоровый образ жизни.	8 часов	1. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	Ищут информацию и готовят доклады.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству). Личностные результаты в сфере отношения обучающихся
		2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Определяют назначение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО), роль и значение в жизни человека. Комплекс ГТО.	
		3. Формы организации занятий физической культурой.	1	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье.	

					ся к труду, в сфере социально-экономических отношений.
		4. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	Раскрывают значение спортивных соревнований, объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее представления, судейство. Чемпионат, первенство, личные, командные.	Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений.
		5. Роль физического воспитания в поддержании репродуктивной функции.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь в поддержании репродуктивной функции.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
		6. Банные процедуры.	1	Характеризуют оздоровительное назначение бани.	Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений.
		7. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.	1	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для индивидуальных занятий.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
		8. Контроль и оценка эффективности занятий.	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	6 часов	1.Оздоровительная ходьба и бег.	1	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	Личностные результаты в сфере физического, психологического,
		2.Современные фитнес программы.	2	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают,	

				анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.	социально и академического благополучия обучающихся. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя.
		3. Оздоровительные системы физического воспитания.	3	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.	
Физическое совершенствование.	88 часа			Описывают и анализируют технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты ГТО.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.
Легкая атлетика.	31 час	1. Бег и беговые упражнения.	11	Описывают и анализируют технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты ГТО.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.
		2. Прыжковые упражнения.	9		
		3. Метания.	7		
		4. Тестирование.	4		
Гимнастика с элементами акробатики.	17 часов	1. Организующие команды и приемы.	1	Четко выполняют строевые упражнения.	Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.
		2. Акробатические упражнения и комбинации.	15	Описывают и анализируют технику выполнения акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
		3. Тестирование.	1	Выполняют контрольные упражнения и тесты ГТО.	
Спортивные игры.	20 часов	1. Баскетбол.	7	Составляют комбинации из освоенных элементов техники игры в настольный теннис, баскетбол,	Личностные результаты в сфере физического, психологического
		2. Волейбол.	7		
		3. Футбол.	6		

				<p>волейбол, футбол.</p> <p>Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол, со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.</p>	<p>еского, социального и академического благополучия обучающихся.</p>
Прикладная физическая подготовка.	14 часов	1. Кроссовая подготовка.	14	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.</p> <p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию</p>

					себя.
Спортивные единоборства.	6 часов	1. Элементы единоборств.	6	<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся.</p>
Итого: 102 часа.					