

Муниципальное образование Тимашевский район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18  
имени Суворова Александра Васильевича  
муниципального образования Тимашевский район**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 18 г. Тимашевск

от 31 августа 2021 года протокол № 1

Директор \_\_\_\_\_ /Л.М. Галоян/

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10 - 11 классы

Количество часов 204

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №18 Черкашин Сергей Сергеевич

*Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования*

*с учётом* примерной рабочей программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы: учебное пособие для общеобразовательной организации / В.И. Лях. – 3 –е издание. – М.: Просвещение, 2019 г.

*Программа разработана в соответствии с* примерной общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 №2/16-з),

*с учётом УМК:* В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 классы. М., «Просвещение», 2020 г.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **10 класс**

#### **Личностные результаты**

##### **1. Патриотического воспитания:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

##### **2. Гражданского воспитания:**

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

##### **3. Духовно – нравственного воспитания:**

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

##### **4. Эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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.

##### **5. Ценности научного познания:**

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;  
нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры, здоровья и эмоционального благополучия:**

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

#### **7.Трудовое воспитания:**

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

#### **8.Экологического воспитания:**

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого – направленной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Метапредметные результаты**

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

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знаний и незнаний, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность к использованию этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно – исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурной – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО) ;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико – тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально –прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочной и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениям, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол –во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол – во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 -	- 10,00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 x 2,5 м с 10 -12 м (девушки) и с 15 -25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12			

	перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)					6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18
--	---	--	--	--	--	---------------	----------------	-----------------

### Должны быть освоены:

**Способы физкультурно – оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## 11 класс

### Личностные результаты

#### 1. Патриотического воспитания:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

## **2. Гражданского воспитания:**

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

## **3. Духовно – нравственного воспитания:**

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

## **4. Эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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.

## **5. Ценности научного познания:**

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

## **6. Физического воспитания, формирования культуры, здоровья и эмоционального благополучия:**

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

## **7. Трудовое воспитания:**

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

## **8. Экологического воспитания:**

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого – направленной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в

поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия( познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использованию этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно –исследовательской и социальной деятельности

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий( далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знаний и незнаний, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия( познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использованию этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно –исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурной – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико – тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально –прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочной и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол –во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол – во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать

различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10 -12 м (девушки) и с 15 -25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно – оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**В соответствии с примерной общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 №2/16-з), в результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

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

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально – технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введён раздел «Кроссовая подготовка». Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015 года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объёме.

При разработке рабочей программы соблюдена практико – ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно – силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учётом наличия материально – технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).

**Знания о физической культуре. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. 16 часов**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

**Психолого – педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированный и оздоровительно – корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико – биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубные влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Физическое совершенствование 160 часов**

**Способы двигательной (физкультурно- оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов осанки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафета с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасание утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборства:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов – итоговые работы.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- **Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636** «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»;
- **Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.**
- **Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643**

- Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

- Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542 «Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.»

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов

№. п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы	
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	10	11
1	Базовая часть				
1.1	Знание о физической культуре. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.	14	16	8	8

1.2	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>166</b>	<b>160</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
	<b>Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности. Базовые виды спорта школьной программы.</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):				
	- спортивные игры	40	40	20	20
	- гимнастика с элементами акробатики	36	36	18	18
	- легкая атлетика	40	40	20	20
	- лыжная подготовка	34	-	-	-
	- плавание	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	28	14	14
	-элементы единоборств	16	16	8	8
	<b>Итого разделы 1.1. – 1.2.</b>	<b>180</b>	<b>176</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2.1.	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (гандбол).	12	12	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (волейбол).	18	16	8	8
	<b>Всего</b>	<b>210</b>	<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Трудовое воспитание
- 8 – Экологическое воспитания

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

<b>10 класс</b>					
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		

<p>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</p>	<p>8</p>	<p>Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>1</p>	<p><b>Личностные</b>  Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных</p>	<p>1,2,3</p>
--	----------	---	----------	---	--------------

		<p>систем организма(сердечно – сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровья приносят так называемые аэробные упражнения.</p>	
Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях.	1	<p><b>Познавательные</b>  Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма(сердечно – сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровья приносят так называемые аэробные упражнения.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b>  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	1,2,3

		Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.	1	<p><b>Познавательные</b>  Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма(сердечно – сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровья приносят так называемые аэробные упражнения.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b>  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами</p>	1,2,3

		самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями	1	<p><b>Познавательные</b>  Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.</p> <p><b>Личностные</b>  Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	1,2,3
Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.	1	<p><b>Познавательные</b>  Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных: адаптивном физическом</p>	1,2,3

		<p>воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.</p> <p><b>Личностные</b>  Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.	1	<p><b>Познавательные</b>  Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.</p> <p><b>Личностные</b>  Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно -</p>	1,2,3

		<p>оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
	<p>Основные санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают</p>	<p>1,2,3</p>

			<p>правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического</p> <p><b>Познавательные</b> Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.</p>	
	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	1	<p><b>Познавательные</b> Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	1,2,3
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>80</b>	<b>80</b>		

Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности. Базовые виды спорта школьной программы.	80	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	80		
<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
Баскетбол	7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, 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><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития</p>	5,6

		физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p><b>Личностные</b> 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> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и</p>	5,6

		<p>форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание,	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных</p>	5,6

	<p>выбивание, перехват, накрывание).</p>	<p>элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры</p>	
	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>1</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b></p>	<p>5,6</p>

				Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
		Игры по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Личностные</b> 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.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Волейбол	7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, стоек.</p> <p><b>Личностные</b> выявляют ошибки и осваивают способы их</p>	5,6

		<p>устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Варианты техники приёма и передачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и</p>	5,6

		форм организации.	
Варианты подачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Варианты нападающего удара через сетку.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	5,6

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	1	<b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. <b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1	<b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. <b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	5,6

		<p>игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Личностные</b> 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.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и</p>	5,6

Футбол	6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	<p>форм организации.</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, 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><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать</p>	5,6
		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b></p>	5,6

		<p>Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p><b>Личностные</b></p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1	<p><b>Личностные</b></p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p>	5,6

		<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p>	<p>1</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>5,6</p>

		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	<p><b>Личностные</b> Организуют совместные занятия футболом 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.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	5,6
Гимнастика с элементами акробатики, ВФСК «ГТО»	18	Юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине. Девушки: подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	4,6

		<p>работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
<p>Повороты кругом в движении.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p>	1	<p><b>Личностные</b>  Чётко выполняют строевые упражнения.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	4,6
<p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища, на месте и в движении.</p>	1	<p><b>Личностные</b>  Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	4,6

		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
<p>Юноши: упражнения с гирями (16 и 24кг). Девушки: комбинации упражнений с обручами, скакалкой.</p>	1	<p><b>Познавательные</b> Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Личностные</b> Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	4,6
<p>Юноши: подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и</p>	4,6

<p>Девушки: упор присев на одной ноге.</p>		<p>упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
<p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Девушки: Прыжок углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см).</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику данных упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	4,6
<p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику акробатических</p>	4,6

	<p>Девушки: сед углом.</p>	<p>упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	
	<p>Юноши: стойка на руках с чьей – либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Девушки: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и</p>	<p>4,6</p>

		форм организации. <b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения	
Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	<b>Личностные</b> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации. <b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения	4,6
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1	<b>Личностные</b> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами	4,6

		<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	
Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	4,6
Полосы препятствий с использованием гимнастического	1	<p><b>Личностные</b> Используют гимнастические и</p>	4,6

	инвентаря и упражнений.	<p>акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	
	<p>Юноши: лазанье по одному канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах.</p>	<p>1</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p> <p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой</p>	4,6

<p>Юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине.  Девушки: подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.</p>	1	<p>выносливости.</p> <p><b>Личностные</b>  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	4,6
<p>Опорные прыжки.</p>	1	<p><b>Личностные</b>  Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.</p> <p><b>Познавательные</b>  Умение сохранять правильную осанку;  Желание поддерживать хорошее телосложение;  Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	4,6

		Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.	
Прыжки со скакалкой.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	4,6
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	4,6

				<p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	
		Упражнения с партнёром.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	4,6
Легкая атлетика, ВФСК «ГТО»	20	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	5,6

		<p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Высокий и низкий старт до 40 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	5,6

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	<p><b>Личностные</b> 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.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику</p>	5,6

		<p>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.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Юноши: бег на 3000 м. Девушки: бег на 2000 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>	5,6

		<p>сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: бег на 3000 м. Девушки: бег на 2000 м.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	<p>5,6</p>

		<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Бег на результат 100 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития</p>	5,6

		физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Бег на результат 100 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Эстафетный бег.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и</p>	5,6

		<p>совершенствования техники бега.  Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Эстафетный бег.	1	<p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.  Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>	5,6

		<p>сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	5,6

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Юноши: метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, 4 -5 бросковых шагов.	1	<b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
Юноши: метание мяча весом 150	1	<b>Личностные</b>	5,6

	<p>г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние.  Девушки: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, 4 -5 бросковых шагов.</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования .  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.  Девушки: метание теннисного мяча и мяча веса 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12 – 14 м.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования .  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических</p>	<p>5,6</p>

		<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча веса 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12 – 14 м.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>5,6</p>

		<p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
<p>Юноши: метание гранаты 500 -700 г с места на дальность. Девушки: метание гранаты весом 300 – 500 г с места на дальность.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития</p>	5,6

		физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
<p>Юноши: метание гранаты 500 -700 г с места на дальность.  Девушки: метание гранаты весом 300 – 500 г с места на дальность.</p>	1	<p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
<p>Юноши: метание гранаты 500 – 700г в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12 -15 м.  Девушки: метание гранаты 300 – 500г с укороченного и полного</p>	1	<p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения</p>	5,6

	<p>разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p>	<p>метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: метание гранаты 500 – 700г в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12 -15 м. Девушки: метание гранаты 300 – 500г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>5,6</p>

		<p>процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Девушки: бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</p>	<p>5,6</p>

				физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Кроссовая подготовка, ВФСК «ГТО»	14	Юноши: длительный бег до 25 мин. Девушки: длительный бег 20 мин.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
		Юноши: длительный бег до 25 мин. Девушки: длительный бег 20 мин.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	5,6

		<p>работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Кросс.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Бег с препятствиями.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	5,6

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Круговая тренировка.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
Бег группой.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей	5,6

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Бег с гандикапом.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
Эстафеты.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами	5,6

		<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Круговая тренировка.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Бег группой.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	5,6

		<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Бег с препятствиями.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Кросс.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	5,6

		<p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Бег с гандикапом.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Бег в парах.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>	5,6

			<p>безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Элементы единоборств	8	Техника безопасности. Гигиена борца. Приёмы самостраховки.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b></p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.</p> <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	5,6

		<p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p>	
	<p>Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</p>	<p>5,6</p>

	<p>Пройденный материал по приёмам единоборства.</p>	<p>1</p> <p>физических качеств.</p> <p><b>Личностные</b> Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>5,6</p>
	<p>Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	<p>5,6</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	<p><b>Личностные</b>  Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Познавательные</b>  Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	<p><b>Познавательные</b>  Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья,</p>	5,6

	Упражнения в парах.	<p>основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Личностные</b> Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
	Овладения приёмами страховки, подвижные игры.	<p>1</p> <p><b>Познавательные</b> Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Личностные</b> Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	5,6

		Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		
Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (гандбол).	6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения</p> <p><b>Познавательные</b></p>	4,5,6,7

		<p>Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях).	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	4,5,6,7
Варианты ведения мяча без	1	<b>Личностные</b>	4,5,6,7

	<p>сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
	<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	<p>4,5,6,7</p>

		Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности..</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	4,5,6,7
Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.	1	<p><b>Личностные</b> 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</p>	4,5,6,7

			<p>отдыха.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (волейбол).	8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	5,6

		работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Варианты техники приёма и передачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Варианты подачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают</p>	5,6

		<p>правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b>          Умение сохранять правильную осанку;          Желание поддерживать хорошее телосложение;          Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Варианты нападающего удара через сетку.	1	<p><b>Личностные</b>          Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Познавательные</b>          Умение сохранять правильную осанку;          Желание поддерживать хорошее телосложение;          Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>          Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	5,6
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное)	1	<p><b>Личностные</b>          Составляют комбинации из освоенных</p>	5,6

	и вдвоём), страховка.	<p>элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	<p>1 <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности..</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	5,6

		Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Игра по правилам.	1	<p><b>Личностные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные</b> Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	5,6
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	<p><b>Личностные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора</p>	5,6

			<p>одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные</b>          Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>          Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>
--	--	--	--

11 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия.	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.	8	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего мира.	1	<b>Познавательные</b> Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят	1,2,3

		<p>доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма(сердечно – сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровья приносят так называемые аэробные упражнения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b> Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
	Адаптивная двигательная реабилитация.	<p>1</p> <p><b>Познавательные</b> Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из</p>	1,2,3

		<p>истории Паралимпийских игр.</p> <p><b>Личностные</b>          Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b>          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
	<p>Форма организации физического воспитания в семье.</p>	<p>1</p> <p><b>Познавательные</b>          Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.</p> <p><b>Личностные</b>          Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической</p>	<p>1,2,3</p>

		<p>культуры.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	
Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	1	<p><b>Познавательные</b> Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и органиченной двигательной активности.</p> <p><b>Коммуникативные</b> сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.</p> <p><b>Личностные</b> Владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	1,2,3

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Режим дня старшеклассников	1	<p><b>Познавательные</b>  Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.  Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и органиченной двигательной активности.</p> <p><b>Коммуникативные</b> сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.</p> <p><b>Личностные</b>  Владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	1,2,3
Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью	1	<p><b>Личностные</b>  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	1,2,3

	<p>функциональных проб.</p>	<p><b>Познавательные</b>          Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>          Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
	<p>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет(МОК).</p>	<p>1</p> <p><b>Познавательные</b>          Раскрывают основные понятие, связанные с олимпийским движением. Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 классов и 10 -11 классов. Интернет готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>          Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	<p>1,2,3</p>

		Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	1	<p><b>Познавательные</b>  Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	1,2,3
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>80</b>		<b>80</b>		
<b>Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности. Базовые виды спорта школьной программы.</b>	<b>80</b>	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	<b>80</b>		
<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
Баскетбол	7	Комбинации из освоенных	1	<b>Личностные</b>	5,6

	<p>элементов техники передвижений.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, 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><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	
	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p>5,6</p>

		работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p><b>Личностные</b> 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> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам</p>	5,6

		<p>игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия</p>	1	<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в</p>	5,6

	<p>в нападении и защите.</p>	<p>процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b>          Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>          Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Игры по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	<p>1</p> <p><b>Коммуникативные</b>          Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Личностные</b>          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.</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами</p>	<p>5,6</p>

			самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Волейбол	7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1 <b>Коммуникативные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, стоек. <b>Личностные</b> выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
		Варианты техники приёма и передачи мяча.	1 <b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	5,6

		<p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Варианты подачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6

<p>Варианты нападающего удара через сетку.</p>	<p>1</p>	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	<p>5,6</p>
<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p>	<p>1</p>	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</p>	<p>5,6</p>

		<p>физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Личностные</b> Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного</p>	5,6

			<p>развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Футбол	6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, 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><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6

		<p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
<p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	5,6

		<p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p>	5,6

			<p><b>Личностные</b>          Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Познавательные</b>          Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
		<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.          Игра по правилам.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b>          Организуют совместные занятия футболом 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.</p> <p><b>Познавательные</b>          Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b>          Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>5,6</p>

				здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.	
Гимнастика с элементами акробатики, ВФСК «ГТО»	18	Юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине. Девушки: подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	4,6
		Юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине. Девушки: подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	1	<b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	4,6

		<p>физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Чётко выполняют строевые упражнения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	4,6
<p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища, на месте и в движении.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют</p>	4,6

		<p>судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
<p>Юноши: упражнения с гирями (16 и 24кг). Девушки: комбинации упражнений с обручами, скакалкой.</p>	1	<p><b>Познавательные</b> Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><b>Личностные</b> Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	4,6
<p>Юноши: подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами</p>	4,6

		<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p>	
<p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Девушки: Прыжок углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см).</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику данных упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	4,6
<p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Девушки: сед углом.</p>	1	<p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Девушки: сед углом.</p>	4,6
<p>Юноши: стойка на руках с чьей – либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.</p>	4,6

	<p>Девушки: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	
	<p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	<p>4,6</p>

		Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения	
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1	<p><b>Личностные</b>  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	4,6
Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	<p><b>Личностные</b>  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	4,6

		<p>работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	
Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	<p><b>Личностные</b> Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	4,6
Юноши: лазанье по одному канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах.	1	<p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	4,6

		<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p> <p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	
Опорные прыжки.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	4,6
Прыжки со скакалкой.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.</p> <p><b>Познавательные</b></p>	4,6

		<p>Умение сохранять правильную осанку;  Желание поддерживать хорошее телосложение;  Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	<p><b>Личностные</b>  Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Познавательные</b>  Умение сохранять правильную осанку;  Желание поддерживать хорошее телосложение;  Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	4,6
Упражнения с партнёром.	1	<p><b>Личностные</b>  Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>	4,6

				<p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	
Легкая атлетика, ВФСК «ГТО»	20	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	5,6

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Высокий и низкий старт до 40 м.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Прыжки в длину с 13-15 шагов	1	<p><b>Личностные</b></p>	5,6

	разбега.	<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.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> 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.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	5,6

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: бег на 3000 м. Девушки: бег на 2000 м.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>5,6</p>

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Юноши: бег на 3000 м. Девушки: бег на 2000 м.	1	<b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6

	Бег на результат 100 м.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.  Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
	Бег на результат 100 м.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.  Демонстрируют вариативное выполнения</p>	5,6

		<p>беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	Эстафетный бег.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	5,6

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Эстафетный бег.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	5,6

		здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	<b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. <b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. <b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	5,6
Юноши: метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с	1	<b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику	5,6

	<p>полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние.  Девушки: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, 4 -5 бросковых шагов.</p>	<p>выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования .  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  <b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  <b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  <b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние.  Девушки: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, 4 -5 бросковых шагов.</p>	<p>1 <b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования .  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>	<p>5,6</p>

		<p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча веса 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12 – 14 м.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	<p>5,6</p>

		<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
<p>Юноши: метание мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча веса 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12 – 14 м.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и</p>	5,6

<p>Юноши: метание гранаты 500 -700 г с места на дальность.  Девушки: метание гранаты весом 300 – 500 г с места на дальность.</p>	<p>1</p>	<p>форм организации.</p> <p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b>  Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	<p>5,6</p>
<p>Юноши: метание гранаты 500 -700 г с места на дальность.  Девушки: метание гранаты весом 300 – 500 г с места на дальность.</p>	<p>1</p>	<p><b>Личностные</b>  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития</p>	<p>5,6</p>

		<p>соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	<p>Юноши: метание гранаты 500 – 700г в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12 -15 м. Девушки: метание гранаты 300 – 500г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>	<p>5,6</p>

		<p>безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
<p>Юноши: метание гранаты 500 – 700г в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12 -15 м. Девушки: метание гранаты 300 – 500г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p>	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b></p>	5,6

				Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
		Юноши: бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Девушки: бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования . Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Кроссовая подготовка, ВФСК «ГТО»	14	Юноши: длительный бег до 25 мин. Девушки: длительный бег 20 мин.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в</p>	5,6

		<p>процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Кросс.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Круговая тренировка.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	5,6

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Бег с препятствиями.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Бег группой.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p>	5,6

		<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Бег с гандикапом.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Эстафеты.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для</p>	5,6

		<p>развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
	Бег группой.	1 <p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
	Бег с гандикапом.	1 <p><b>Личностные</b></p>	5,6

		<p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	
Круговая тренировка.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6

Бег с препятствиями.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	5,6
Кросс.	1	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и</p>	5,6

<p>Юноши: длительный бег до 25 мин. Девушки: длительный бег 20 мин.</p>	<p>1</p>	<p>форм организации.</p> <p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.</p>	<p>5,6</p>
<p>Бег в парах.</p>	<p>1</p>	<p><b>Личностные</b> Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития</p>	<p>5,6</p>

			физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	
Элементы единоборств	8	Техника безопасности. Гигиена борца. Приёмы самостраховки.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b>  Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.  Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Познавательные</b>  Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Взаимодействуют со сверстниками в</p>	5,6

		процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.	
Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1	<p><b>Личностные</b> Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Пройденный материал по приёмам единоборства.	1	<p><b>Личностные</b> Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной</p>	5,6

		<p>рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
	<p>Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p>5,6</p>

		работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	<p><b>Личностные</b> Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Упражнения в парах.	1	<p><b>Познавательные</b> Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Личностные</b> Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой</p>	5,6

		<p>помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
Овладения приёмами страховки, подвижные игры.	1	<p><b>Познавательные</b> Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p><b>Личностные</b> Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	5,6

				здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
		Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.</p> <p><b>Познавательные</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		
Материал, связанный с региональными и	6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений;</p>	4,5,6,7

<p>национальными особенностями (гандбол).</p>		<p>оценивают технику передвижений, остановок, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях).</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p>4,5,6,7</p>

		работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	4,5,6,7
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	4,5,6,7

		<p>работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1	<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности..</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	4,5,6,7 4,5,6,7
Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.	1	<p><b>Личностные</b> 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</p>	4,5,6,7

			<p>физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные</b> Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</p>	
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (волейбол).	8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>	5,6

		Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Варианты техники приёма и передачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	5,6
Варианты подачи мяча.	1	<p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>	5,6

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
	<p>Варианты нападающего удара через сетку.</p>	<p>1</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику</p>	<p>5,6</p>

<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p>	<p>1</p>	<p>уважения.</p> <p><b>Личностные</b> Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения</p>	<p>5,6</p>
<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p>	<p>1</p>	<p><b>Коммуникативные</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности..</p> <p><b>Личностные</b> Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Познавательные</b> Умение сохранять правильную осанку; Желание поддерживать хорошее</p>	<p>5,6</p>

		<p>телосложение; Культура движения.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Игра по правилам.	1	<p><b>Личностные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные</b> Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b> Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	5,6
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	<p><b>Личностные</b> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют</p>	5,6

		<p>судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные</b>  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p><b>Регулятивные</b>  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  Владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения.</p>	
--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
учителей физической культуры и ОБЖ  
от 27 августа 2021 года № 1  
Руководитель МО МБОУ СОШ № 18  
\_\_\_\_\_ /С.С. Черкашин/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /О.А. Красноборова/  
«27» августа 2021 г.