

Краснодарский край, Славянский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза
Ивана Константиновича Боронина г. Славянска – на - Кубани
муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 18, МО Славянский район
от 30 августа 2022 года протокол № 1
Председатель _____ Пышная Л.Н.
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования: основное среднее образование

Класс: 10-11 класс

Количество часов: всего 136 (68=68); в неделю 2 часа

Учитель: Калюжная Юлия Владимировна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

С учетом примерной основной образовательной программой основного среднего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))// fgosreestr.ru и основной образовательной программой МБОУ СОШ №18

с учетом УМК Авторской программой В.И. Ляха (Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: М.: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Лях. -6-е изд.-М.: «Просвещение», 2021)

Учебник: «Физическая культура» 10-11 классы: учебник для общеобразовательной организаций, под редакцией М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2020г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1. Патриотического воспитания:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

2. Гражданского воспитания готовность

- ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

3. Духовно-нравственного воспитания

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

4. Эстетического воспитания:

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

5. Ценности научного познания:

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей

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

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

7. Трудового воспитания:

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

8. Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

I.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) 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 физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
10 класс	
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
характеризовать основные формы	

организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
11 класс	
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	осуществлять судейство в избранном виде спорта;
практически использовать приемы защиты и самообороны	составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
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).	

2. Содержание учебного предмета

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №18. Славянска-на-Кубани на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классы отведено 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 136 часов на два учебных года обучения

При планировании учебного материала по базовому виду «Лыжная подготовка» заменена изучением содержания других тем на открытом воздухе («Кроссовая подготовка»).

В настоящее время усиливается роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни, меняется социальный статус физической культуры, возрождается

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Поэтому при преподавании предмета «Физическая культура» в 10-11 классах должны учитывать различие индивидуального уровня физической подготовки школьников, с целью применения наиболее эффективных средств и методов обучения и воспитания, для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО в каждой возрастной ступени.

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 воспитание

2. Содержание учебного предмета по классам

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Физическое совершенствование

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности*

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Физическое совершенствование

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №18. Славянска-на-Кубани на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классы отведено 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 136 часов на пять учебных года обучения.

Таблица тематического распределения количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
			10 кл.	11 кл.
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	12	6	6
Раздел 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2
Раздел 3	Физическое совершенствование Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	104	52	52
3. 1	Легкая атлетика	20	10	10
3.2.2	Кроссовая подготовка	16	8	8
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	16	8	8
3.2.4	Спортивные игры			
3.2.4.1.	Баскетбол	20	10	10
3.2.4.2	Волейбол	20	10	10
3.2.5	Элементы единоборств (Самбо)	8	4	4
3.3	Прикладная физическая подготовка:	4	2	2
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	16	8	8
4.1	Региональный компонент			
4.1.1	Гандбол	4	2	2
4.2	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой			
4.2.1	Футбол	12	6	6
ИТОГО:		136	68	68

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
		10 кл	11		
Физическая культура и здоровый образ жизни (12ч)					
Правовые основы физической культуры и спорта	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Физическая культура — важная часть культуры общества.	6	6	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	Патриотическое Гражданское Духовно-нравственное
Понятие о физической культуре личности	Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.			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.	Гражданское Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.			анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений; объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения	Гражданское Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое Экологическое
Адаптивная физическая культура	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.			Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье;	Гражданское Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое Экологическое
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на			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-	Гражданское Физическое воспитание, формирование

упражнениями	уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями			гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое Экологическое
	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения.			Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	Гражданское Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое Экологическое
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа					
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	2	2	Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Гражданское Духовно-нравственное Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
	Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.				Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры

					здоровья и эмоционального Трудовое
--	--	--	--	--	------------------------------------

Физическое совершенствование

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Легкая атлетика (20 ч)

Совершенствование Техники спринтерского бега	Высокийи низкий стартдо40м, стартовыйразгон, бегнарезультатна100м, эстафетныйбег	10	10	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки</p> <p>В процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её о частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Экологическое</p>
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжкивдлину с13—15шаговразбега			<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки</p> <p>В процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её о частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Экологическое</p>
Совершенствование техники	Прыжкиввысотус9—11шаговразбега			<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки</p> <p>В процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её о частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Ценности научного познания</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Экологическое</p>

					е
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (11м) с расстояния до 20м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 м) с расстояния 12—15м, по движущейся цели (22м) с расстояния 10—12м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд в верх на дальность и заданное расстояние			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 о частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Развитие Координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками			Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легко - атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками			Составляют комбинации упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

					я
Кроссовая подготовка (16 ч)					
Совершенствование техники длительного бега	Юноши Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	8	8	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
	Девушки Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, Бег на 2000 м				Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Развитие выносливости	Юноши Длительный бег до 25 мин, Девушки длительный бег до 20 мин кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка			Используют данные упражнения для развития выносливости	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Развитие выносливости	Бег в среднем темпе 10 мин(д), 25 мин(ю).			Используют данные упражнения для развития выносливости	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Гимнастика с основами акробатики (16ч)					
Совершенствование	Пройденный в предыдущих классах	8	8	Чётко выполняют строевые	Духовно-

строевых упражнений	материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		упражнения	нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Совершенствование общеразвивающих	Юноши Упражнения с набивными мячами(весом до 5кг) Девушки комбинации упражнений с обручами, гимнастическими палками		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Упражнений с предметами	Юноши гантелями (до 8 кг), гириями(16и24кг), Девушки со скакалкой, мячами		Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Освоение совершенствование висов и упоров	Юноши Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое

	ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад				воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
	Девушки Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор Присев на одной ноге, соскок махом				Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Освоение и совершенствование Опорных прыжков	Юноши Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) Девушки Прыжок углом С разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)			Описывают технику данных упражнений	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Юноши Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Стойка на руках С чьей либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
	Девушки Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов				Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально

					го благополучия
					Экологическое
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Юноши Лазанье по канату без помощи ноги, с помощью ног. Девушки упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, С предметами			Используют данные упражнения для развития гибкости	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, Воспитание волевых качеств. Особенности методик и Занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь вовремя занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями Для организации самостоятельных тренировок	Духовно-нравственное Эстетическое Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое

Спортивные игры

Баскетбол (20 ч)

Совершенствованиетехникипередвижений,остановок,пово-роты,стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	10	10	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техника игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование ловли передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи	Ценности научного

	сопротивлением защитника (в различных построениях)			мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки осваивают способны их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки, осваивают, способны их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки, осваивают способны их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техник и защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки, осваивают, способны их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки, осваивают, способны их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально

					го благополучия
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организм 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	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия Экологическое
Волейбол (20ч)					
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	10	10	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техник и подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности действуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку			Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения;	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Совершенствование	Варианты блокирования			Составляют комбинации из освоенных	Ценности

техники защитных действий	нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка			элементов техник и защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам			Организуют совместные занятия волейболом 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.	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия

Элементы единоборств (Самбо) (8ч)

Освоение техники владения приёмами	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	4	4	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия Трудовое
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба» «двое против двоих» ит. д.			Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия

					Трудовое
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах			Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца			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	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое
Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств			Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программ много материала	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое

Прикладная физическая подготовка (4 ч)

Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	2	2	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег;			Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Гражданское Духовно-нравственное Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое

Национальные, региональные и этнокультурные особенности

Региональный компонент (ч)

Гандбол (4 ч)

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов И действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование

				техникам игровых приёмов И действий; соблюдают правила безопасности	культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов И действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов И действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам			Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой					
Футбол (12 ч)					
Совершенствованиетехникипередвижения,остановок,пово-ротовистоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	6	6	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование техник и защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(выбивание, отбор, перехват)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	Ценности научного познания Физическое воспитание,

					формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			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 средств активного отдыха	Ценности научного познания Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей художественно-эстетического
 цикла, ОБЖ и физической культуры
 от 30 августа 2022г № 1
 руководитель ШМО МБОУ СОШ №18
 _____ Чупахина Е.А.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №18
 _____ Пышная Л.Н.

«30.» августа 2022 год